Quyển 6

ĐƯỜNG ĐI ĐẾN BÌNH AN

NỘI DUNG

Quyển 6:

ĐƯỜNG ĐI ĐẾN BÌNH AN

81

Đường Đi Đến Bình An

[1]Hôm nay tôi sẽ giảng bài pháp đặc biệt cho các thầy là những Tỳ kheo và sa-di ở đây, vì vậy hãy nhất tâm và lắng nghe. Chúng ta không nói bất cứ gì ngoài vấn đề tu tập theo Giáo Pháp và Giới Luật.

Mỗi người ở đây phải hiểu rõ rằng mình đã thụ giới trở thành những tu sĩ và sa-di của đạo Phật và phải tự biết hành xử một cách đúng đắn. Chúng ta đều đã trải qua đời sống tại gia, đó là đời sống còn đầy ngu mờ và chưa có sự tu tập chính quy theo Giáo Pháp. Còn giờ chúng ta đã thụ nhận cách thức sống của một *sa-môn* (*samana*)[2] tu đạo Phật, giờ đã có những thay đổi nền tảng trong tâm của chúng ta, do vậy cách nghĩ của chúng ta giờ đây cũng khác với cách nghĩ của những người tại gia. Chúng ta phải cố làm cho lời nói và hành động của chúng ta—từ ăn, uống, đi, đứng—sao cho phù hợp với phong cách của một người xuất gia đang đi tìm mục tiêu tâm linh của mình- đó là những người được Đức Phật gọi là *sa-môn*. Sa-môn theo ý Phật là người tĩnh lặng và có giới hạnh. Trước kia khi còn là người tại gia chúng ta không hiểu làm một *sa-môn* là gì; giờ ta biết làm một sa-môn là có sự bình tâm và giới hạnh. Lúc còn chưa xuất gia, chúng ta hoàn toàn cho phép thân và tâm chúng ta vui đùa và buông theo những tạo tác của dục vọng và ô nhiễm. Khi

---

[1] (Giảng cho các tăng trong chùa Wat Pah Pong).

[2] [*Samana*: sa-môn, bậc sa-môn, bậc xuất gia. Chữ này dùng để gọi các ẩn sĩ, tu sĩ hay các bậc thánh nhân...đó là những người đã từ bỏ đời sống thế tục tại gia để đi theo đời sống thánh thiện thanh cao hơn.]

chúng ta trải nghiệm những đối tượng của tâm (*ārammana*)[3] dễ chịu, thì chúng sẽ dẫn chúng ta đến trạng thái dễ chịu (sướng); còn những đối tượng khó chịu dẫn ta đến những trạng thái khó chịu (khổ)— đó là cách chúng ta bị dính kéo theo sức mạnh của những đối tượng của tâm. Phật đã từng nói rằng những ai sống theo những tác động của những đối tượng của tâm thì họ đang không thể chăm lo cho bản thân mình. (Họ đang quên mình chạy theo vật). Họ không có một chỗ nương tựa nào, không có một nơi an trú thực sự, và do vậy họ cứ để tâm mình chạy theo những trạng thái của khoái lạc giác quan, chạy theo khoái sướng và bị dính vào những khổ đau, sầu bi, ưu buồn, đau đớn, phiền não và tuyệt vọng. Họ không biết cách suy xét, hoặc không biết khi nào dừng lại để suy xét về những trải nghiệm của mình.

Trong đạo Phật, khi chúng ta đã thọ giới và thụ nhận cuộc sống *sa-môn*, chúng ta phải chỉnh trang lại bề ngoài của mình cho đúng với người diện mạo của người *sa-môn* xuất gia: chúng ta cạo đầu, cắt móng tay và mặc áo cà-sa nâu sòng của một Tỳ kheo[4] - đó là màu sắc đặc điểm của những bậc Thánh Nhân, Đức Phật và những vị A-la-hán. Chúng ta mang ơn Đức Phật lịch sử vì những nền tảng thiện lành mà Phật đã thiết lập và truyền thừa lại cho chúng ta, giúp chúng ta sống đời sống tu sĩ và tìm thấy những sự hộ trợ đúng đắn. Nơi chúng ta ở đã được xây lên nhờ công cúng dường của những hành động thiện lành của những người có lòng tin vào Đức Phật và giáo lý của Phật. Chúng ta cũng không cần

---

[3] [*ārammana*: đối tượng của tâm, đối-tượng-tâm, đó là đối tượng được thể hiện đến tâm (*citta*) trong từng giây khắc. Đối tượng này có từ năm giác quan hoặc có trực tiếp từ cái tâm [như ký ức, trí nhớ, ý nghĩ, những cảm giác]. Đây không phải là đối tượng bên ngoài [thế gian, trần cảnh], mà đó là đối tượng đã được chế biến bởi những tiền quan niệm và những khuynh hướng (thói nghĩ) của một người.]

[4] [*Bhikkhu*: Tỳ kheo, tu sĩ Phật giáo, khất sĩ]

phải nấu đồ ăn, bởi chúng ta có thể sống nhờ thức ăn cúng dường của các Phật tử, đó là căn gốc thiện lành mà Phật đã để lại. Chúng ta cũng được hưởng những thứ thuốc thang, y phục và tất cả những thứ vật dụng cần thiết do các Phật tử cúng dường- tất cả đều nhờ nền tảng của Phật. Sau khi chúng ta thọ giới vào tăng đoàn, chúng ta được gọi là những tu sĩ và được quy ước gọi là "thầy", "sư" hay "ngài" hay thậm chí là "đại đức" [tiếng Thái là: *Phra*]; nhưng nên nhớ rằng chúng ta được gọi như vậy chỉ vì chúng ta thay đổi diện mạo bề ngoài [cạo đầu, mặc áo cà-sa, đi khất thực], chứ thực ra chúng ta chưa phải là một quý thầy, quý sư, quý ngài hay đại đức thực sự gì cả. (Áo cà-sa không làm nên một thầy tu). Do quy ước nên sau khi cạo đầu mặc y cà-sa chúng ta được gọi là thầy là sư vậy thôi, đó chỉ là do hình thức, diện mạo bề ngoài và tên gọi– nhưng cái "sư" cái "thầy" thực sự là chưa có. Cũng như chúng ta lấy xi-măng hay đồng nặn đúc một tượng Phật: chúng ta gọi đó là Phật, nhưng đó đâu phải là Phật thực sự. Đó chỉ là xi-măng, đồng, kim loại, gỗ, sáp hay đá mà thôi. Đó chỉ là tượng. Đó chỉ là thực tại do quy ước.

Tương tự đối với chúng ta. Sau khi chúng ta thọ giới, chúng ta được cho cái tước hiệu là ngài Tỳ kheo (*Bhikkhu*), nhưng riêng cái chữ đó không làm chúng ta thành một 'ngài' được. Nói cách khác, theo thực tại tuyệt đối– nói cách khác, trong cái tâm– chữ 'ngài' đó là vẫn chưa đúng. Tâm và trái tim của chúng ta còn chưa được tu tập hoàn thiện với những phẩm chất như từ, bi, hỷ, xả [*mettā, karunā, muditā, upekkhā*]. Chúng ta chưa đạt đến sự trong sạch bên trong tâm. Tham, sân, si vẫn còn nằm chướng trên đường đi, vẫn ngăn trở không cho khởi sinh những phẩm chất của cái 'ngài' hay của 'bậc thánh nhân'.

Việc tu hành của chúng ta là bắt đầu tiêu diệt tham, sân, si– đó là phần lớn những ô nhiễm có thể được tìm thấy bên trong mỗi

chúng ta. Đó là những thứ giữ chúng ta trong cái vòng trở-thành và sinh-thành và chúng ngăn cản không cho chúng ta đạt đến sự bình an. Tham, sân, si ngăn cản không cho phẩm hạnh *sa-môn*– đó là sự bình an– khởi sinh bên trong chúng ta. *Chừng nào sự bình an còn chưa khởi sinh thì chúng ta vẫn chưa là bậc sa-môn; nói cách khác, lúc này tâm của chúng ta vẫn chưa trải nghiệm sự bình an có được từ sự không còn bị tạo tác bởi tham, sân, si. Đó là lý do tại sao chúng ta tu tập– với ý chí loại bỏ tham, sân, si khỏi tâm của chúng ta*. Chỉ khi nào những ô nhiễm này đã được loại bỏ và chúng ta đạt đến sự trong sạch (thanh tịnh), thì lúc đó chúng ta mới đúng thực là một "ngài", là một "bậc" *sa-môn*.

Phẩm hạnh của một "bậc" tu hành nằm ở trong tâm, nhưng cũng bao gồm cả những hành vi và lời nói. Tất cả phải hòa hợp với nhau. Trước khi ta có thể tu tập hành động và lời nói, ta cần đang tu tập cái tâm. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ tu tập cái tâm mà bỏ quên phần thân và miệng thì sẽ không thành. Tâm, thân, miệng là không thể tách rời nhau. Tu tập cái tâm cho đến khi nó được trơn tru, trong sạch và đẹp đẽ, giống như làm được một cái cột nhà hay một tấm gỗ trơn láng đẹp đẽ vậy. Trước tiên bạn phải đi vô rừng chặt cây, chặt bỏ những phần thô thiển như rễ, gốc, vỏ cây, cành cây, nhánh cây...Sau đó đem về gọt bỏ những phần thô ráp xấu xí bên ngoài; gọt, bào cho đến khi cây gỗ trở thành những cái cột nhà hay mặt bàn trơn láng và đẹp đẽ. Phải làm phải dọn từ cái thô tế để đạt đến cái vi tế. Tu tập theo Giáo Pháp cũng giống như vậy. Chúng ta nhắm đến làm bình an và làm trong sạch cái tâm, nhưng điều đó không phải dễ. Chúng ta phải bắt đầu tu tập những cái bên ngoài– thân và lời nói– dọn đường để hướng vào bên trong cho đến khi ta đạt đến một cái tâm trơn tru, sáng sủa, và đẹp đẽ. Có thể hình dung giống việc cưa gỗ làm mộc cho đến khi có được những mặt bàn, mặt ghế trơn láng, sạch bóng, và đẹp đẽ vậy. Từ những cây gỗ

thô ráp, giờ nhìn chúng thấy đẹp đẽ, sạch sẽ, và mát mắt mát lòng; đó là việc cần phải có hoạch định và công phu thì mới làm thành. Đây là cách chúng ta phải làm mới có được những thứ đồ gỗ đẹp đẽ; giống như cách làm để đạt đến một cái tâm hoàn thiện và tinh khiết.

Vậy đó, con đường đi đến bình an, con đường đạo của Phật đã truyền lại để dẫn đến sự bình an của tâm; và sự làm lắng lặn những ô nhiễm đó được gọi là giới-hạnh, thiền-định và trí-tuệ [giới, định, tuệ]. Đây là con đường tu tập. Đó là con đường dẫn dắt chúng ta đi đến sự trong sạch và dẫn dắt chúng ta đi đến có được và thể hiện cái phẩm hạnh của một bậc *sa-môn*. Đó cách đi đến loại bỏ tất cả tham, sân, si. Tu tập không phải là cách nào khác, tu là cách như vậy, cho dù chúng ta nhìn sưm tu tập từ bên ngoài hay bên trong.

Đây là cách tập luyện và thuần dưỡng cái tâm– bao gồm thực hiện những lễ nghi tụng kinh, thiền tập, nghe giảng Giáo Pháp và tất cả những phần khác của việc tu tập– những việc đó hướng chúng ta đi ngược lại những ô nhiễm của chúng ta. Chúng ta phải đi ngược lại những khuynh hướng của tâm; trước giờ chúng ta cứ luôn dễ dãi, lười biếng, buông thả, và né tránh mọi thứ đụng chạm và mọi thứ làm khó làm khổ chúng ta. Trước giờ tâm chỉ buông thả, nó chẳng muốn cố gắng hay tham dự vào việc gì. Do vậy, từ giờ chúng ta phải sẵn sàng chịu đựng khó nhọc và phải đưa ra nỗ lực để tu tập. Chúng ta phải dùng *phương pháp* chịu khó và thực sự đấu tranh (với những ô nhiễm và chướng ngại cản trở tu tập). Trước giờ thân chúng ta chỉ là những cỗ xe hưởng thụ vui thích và nó đã tích tạo đủ loại thói quen bất thiện— đó chính là cái khó để ta bắt đầu tu tập. Trước giờ nó đã vậy, giờ tu ngược lại thì đúng là khó thiệt. Trước giờ ta không biết kiềm chế lời nói, nên giờ rất khó mà giữ lời nói trong giới hạnh. Nhưng, dù khó ra sao chúng ta vẫn có thể làm được:

trước khi làm được mặt bàn mặt ghế sáng bóng đẹp đẽ, chúng ta cũng gặp phải nhiều việc khó khăn. Đó không phải là những việc to tát, nhưng đó là những thứ chúng ta phải gặp phải và nếm trải trên đường chúng ta đi. Chúng ta phải chịu khó xử lý những thứ thô ráp khó nhọc thì mới sản xuất ra những bàn ghế sáng mịn đẹp đẽ như vậy. Công trình nào cũng phải làm vậy thôi.

Phật đã dạy đây là cách tu tập dành cho tất cả mọi người. Những đệ tử ngày xưa của Phật đã hoàn thành công trình của họ và đạt đến giác ngộ, trước đó [khi họ mới đến thọ giới đi tu theo Phật] họ cũng là người phàm tục (*puthujjana*) như chúng ta. Họ cũng là những chúng sinh phàm thường chưa giác ngộ như chúng ta, cũng có bấy nhiêu tay, chân, mắt, mũi, tham, sân– cũng như chúng ta thời bây giờ. Họ cũng chẳng có những đặc tính đặc biệt khác biệt với chúng ta. Phật và những vị đệ tử đó cũng bắt đầu như chúng ta. Họ cũng tu tập và đi đến giác ngộ từ những người chưa giác ngộ: cái tinh khiết đẹp đẽ có từ cái thô thiển xấu xa, và sự an lạc lớn lao có từ sự vô dụng vô đức. Đồ án công trình đó được nhiều thế hệ liên tục thực hiện cho đến tận bây giờ. Những người đã từng thực hiện thành công đó họ cũng là con cháu của những người phàm phu bình thường– nông dân, thương lái, người làm ăn– trước đó họ đều dính theo những dục lạc của đời sống phàm trần, nhưng họ đã ra đi tu hành. Những tu sĩ thời Phật họ có khả năng tự tu tập và tự huấn luyện bản thân, và bây giờ các thầy phải nên nhớ rằng mình cũng có những khả năng đó. Các thầy cũng bao gồm năm đống uẩn, cũng giống như họ. Các thầy cũng có thân, có những cảm giác sướng và khổ, có trí nhớ, và có nhận thức, có ý nghĩ tạo tác và tâm thức [có đủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức]– và cũng có cái tâm lang bạt, lăng xăng và phóng dật. Các thầy có thể ý thức biết rõ về những điều xấu điều tốt, điều thiện điều ác. Mọi thứ các bậc thầy tổ từng có thì các

thầy ở đây cũng có. Nói tóm lại, sự kết hợp những hiện tượng thân-tâm tạo nên mỗi chúng ta [có thể được gọi là mỗi 'cá nhân riêng biệt'] hầu như giống nhau, tất cả mọi thứ chúng ta đang có chắc chỉ khác nhau chút ít so với những gì các bậc thầy tổ đã có; những bậc thầy tổ thời Phật cũng có những thứ của năm uẩn như chúng ta bây giờ khi họ đi tu và giác ngộ. (Đừng nghĩ những vị đại đệ tử thời Phật là người linh thiêng hay người thượng đẳng hơn con người chúng ta thời bây giờ). Họ cũng xuất phát là những người thường chưa giác ngộ. Một số họ cũng là những người tệ bạc, thậm chí là tội phạm, cướp của, giết người; một số khác thì có xuất thân tốt lành. Họ cũng chẳng khác chúng ta. Phật đã tạo cảm hứng cho họ xuất gia tu tập để đạt tới con đường đạo (*magga*) [Thánh Đạo] và đạo quả (*phala*) [Thánh Quả][5], và trong thời bây giờ, cũng theo cách thức như vậy, những người như các thầy ở đây cũng nhìn thấy niềm cảm hứng để đi tu và nhận lấy cách tu tập Giới, Định, Tuệ.

Giới, Định, Tuệ là những danh từ chỉ những mặt (phần) khác nhau của việc tu hành. *Khi tu tập Giới, Định, Tuệ là tu tập với chính bản thân mình. Sự tu tập đúng đắn xảy ra ngay bên trong chính mình*. Giới hạnh đúng đắn là ở ngay đây, thiền định đúng đắn là ở ngay đây. Tại sao? Bởi thân của mình ở ngay đây. Việc tu tập giới hạnh là dính với mọi bộ phận của thân. Đức Phật đã nói người tu phải cẩn trọng với tất cả mọi hành động thân thể của chúng ta. Thân của chúng ta có mặt ngay tại đây! Mình có tay, có chân ngay đây. Đây là nơi mình

---

[5] [*Magga-phala*: đạo-quả. Đó là bốn chặng đường giải thoát và giác ngộ, hoặc có thể gọi là một con đường gồm bốn chặng và bốn tầng thánh quả--dẫn đến sự thánh thiện (*ariya*) hay sự chấm dứt khổ đau: Đó là trí tuệ hiểu biết xuyên phá những gông cùm (*samyojana*) trói buộc. Và bốn thánh quả tương ứng khởi sinh theo bốn chặng thánh đạo đó: Đó là chỉ về trạng thái tâm, sự xuyên phá gông cùm để lập tức và lần lượt chứng đắc những chặng thánh đạo đó.]

tu tập Giới hạnh. Những hành động của mình có phù hợp với Giới hạnh và Giáo pháp hay không là do cách mình huấn luyện thân mình. Tu tập lời nói có nghĩa là ý thức biết rõ về những điều mình nói. Nó bao gồm việc tránh nói những lời sai trái, những lời chia rẽ, những lời thô tục, những lời vô nghĩa, lời nói vô bổ vô ích. Còn tránh những hành động sai trái là tránh sát sinh, tránh trộm cắp, và tránh vấn đề tà dâm.

Rất dễ liệt kê những hành động sai trái (tà nghiệp) được chép trong kinh sách, nhưng điều quan trọng là phải biết rõ sự tiềm tàng của chúng đang nằm bên trong chúng ta. (Ví dụ, biết cái sự nói dóc là không tốt thì chưa đủ, quan trọng là phải biết rõ cái thói quen (tập khí) hay nói dóc nằm bên trong mình là ra sao). Thân và lời nói của mình là ngay tại đây. Ta tu tập giới hạnh đạo đức, có nghĩa là ta cẩn trọng để tránh làm những hành động bất thiện như sát sinh, ăn cắp và tà dâm. Phật đã dạy chúng ta phải cẩn trọng với tất cả hành động từ mức độ thô tế nhất. Trong cuộc sống tại gia trước kia, chúng ta thường không giữ những giới hạnh ở mức độ trong sạch tinh tế, và chúng ta thường dễ dàng phạm vào các giới hạnh. Ví dụ, trước kia chúng ta có thể giết những con vật hay côn trùng bằng dao, bằng gậy, hay bằng tay; hoặc trước ki chúng ta chẳng để ý gì đến những lời mình nói: (i) Lời nói dối có nghĩa là nói láo, nói sai sự thật, nói quá, nói với ý dẫn lừa, nói tránh né sự thật; (i) Lời nói thô tục có nghĩa là lời chửi bới, chê bai, phỉ báng, lời nói hỗn láo, lời tục tĩu nói với người khác, lời chữi bới như 'đồ cặn bã', 'đồ ngu', ‘đồ chó’, hay đồ này đồ nọ...; (iii) Lời nói tầm phào có nghĩa là lời nói dóc, nói tào lao, nói đùa giỡn, nói không mục đích, nói lời vô nghĩa vô ích. Chúng ta bị dính vào tất cả những dạng lời nói đó. Bởi không có giới hạnh, không biết kiêng cữ! Nói gọn, giữ giới hạnh là để ý quan sát bản thân mình, quan sát những hành động và lời nói của mình. (*Đó là phần tu thân*).

Bây giờ, vậy ai là cái người quan sát? Ai chịu trách nhiệm về những hành động của mình? Khi bạn giết súc vật, ai là cái 'người biết' về điều đó? Có phải cái tay mình là cái 'người biết' không? Khi bạn ăn cắp đồ của người khác, ai là người ý thức biết về hành động ăn cắp đó? Có phải tay mình là 'người biết' về điều đó?. Đây chính là chỗ bạn cần phát triển sự ý thức [tỉnh giác]. Trước khi bạn dính vào một hành động tà dâm, ý thức của bạn ở đâu? Có phải thân bạn là cái 'người biết' về điều đó? Ai là cái 'người biết' trước khi bạn nói dối, chửi thề, hay nói điều tầm phào? Có phải cái miệng là cái ý thức biết được điều nó nói ra? hay ai là cái 'người biết về những điều đó?. Hãy suy xét về điểm này: hễ ai là cái 'người biết' thì đó mới là người chịu trách nhiệm về mặt Giới hạnh (*sīla*). Hãy lấy cái 'người biết' đó, lấy cái sự 'tỉnh giác' đó quan sát những hành động và lời nói của chính mình. Cái 'biết' đó, cái ý thức 'tỉnh giác' đó là cái mình dùng để quan sát việc tu tập của chính mình. Để giữ giới hạnh, ta dùng cái phần biết đó của tâm để chỉ đạo các hành động của mình và đó chính là cái đã dẫn dắt ta làm điều thiện và điều xấu. Giống như chúng ta bắt kẻ tội phạm và chuyển hóa ổng thành một cảnh sát trưởng hay một thị trưởng vậy. Lấy cái tâm bướng bỉnh và bắt nó phục vụ và chịu trách nhiệm cho tất cả hành động và lời nói của nó. Nhìn ngay vào chỗ này và suy xét về điểm đó. Phật dạy chúng ta phải biết cẩn trọng những hành động của mình. Trong đó ai là cái 'người cẩn trọng'? Thân thì đâu biết gì; nó chỉ đứng, đi, ngồi, nằm thôi. Tay cũng vậy, chúng đâu biết gì. Trước khi hai tay chạm hay cầm hay đánh vào cái gì, chắc hẳn có 'ai đó' chỉ thị chúng nó làm vậy. Nó cầm nắm hay quăng bỏ thứ gì là do có 'người' biểu nó làm vậy. Bản thân hai cái tay đâu ý thức được về điều gì. Cái miệng cũng vậy– bất cứ điều gì nó nói, nó nói dối hay nói thiệt, nói hỗn hào hay nói lời châm chọc chia rẽ... đều là do có 'ai đó' xui nó làm vậy.

Tu tập là gắn liền với việc thiết lập sự chánh niệm (sati) bên trong cái 'người biết'. Cái 'người biết' là ý định [ý hành] của tâm, nó xui chúng ta trước khi ta giết hại chúng sinh, trước khi ăn cắp của của người khác, trước khi dính vào việc tính dục không đúng đắn (tà dâm), trước khi chúng ta nói dối, nói lời chửi bới thô tục, nói lời bậy bạ tầm phào, và trước khi chúng ta dính vào đủ loại hành vi thiếu kiêng cữ giới hạnh. Cái 'người biết' đó chỉ đạo chúng ta nói. 'Nó' ở trong tâm này. Hãy tập trung sự chú tâm chánh niệm– đó là sự tập trung thường trực– vào ngay cái 'người biết' đó. Hãy để cho cái 'người biết' [tức 'sự biết'] đó quan sát và chăm nom việc tu hành của chúng ta.

Thực tế, hầu hết các hướng dẫn của Phật về căn bản của giới hạnh bao gồm: sát sinh giết hại là ác, đó là phạm giới hạnh; ăn cắp là phạm giới; tà dâm là phạm giới; nói dối, lời chửi bới, nói lời tầm phào vô nghĩa là phạm giới. Các thầy hãy ghi nhớ rõ trong tâm trí của mình. Đó là những điều giới do chính Đức Phật truyền lại, đã luôn được nói để giúp các thầy ý thức cẩn trọng về cái 'con người' bên trong chính mình, đó là cái 'người' chịu trách nhiệm cho tất cả mọi hành động và lời nói vi phạm giới hạnh. Cái 'người' đó, người chịu trách nhiệm chỉ thị xúi khiến ta sát sinh hay hãm hại người khác hoặc vật khác, xúi khiến chúng ta ăn cắp, xúi khiến chúng ta dính vào tà dâm, xúi khiến chúng ta nói dối và nói những lời bất thiện; và dẫn dắt chúng ta làm đủ điều phóng dật, phạm giới– ví dụ như ca hát, tụ tập, nhậu nhẹt, đàn đúm, chơi bời, làm đủ thứ việc vô ý thức và quên mất mình... Cái 'người' xúi khiến chỉ thị ta dính vào tất cả mọi hành vi bất thiện chính là 'hắn', nhưng chúng ta cần chọn 'hắn' để quan sát chăm nom cái tâm của chúng ta. (Như đã nói trên, ta bắt kẻ hư đốn làm người quản giám; ta bắt kẻ trộm để canh phòng khỏi bị trộm cắp). Về thực dụng là, ta dùng sự chánh niệm, tức sự tỉnh giác, để chú-tâm tập trung

hội tụ vào thời khắc hiện tại và duy trì sự tự-chủ của tâm theo cách như vậy. (Tỉnh giác và tự chủ về tâm có nghĩa là tâm làm thiện làm ác gì tâm/ta điều rõ biết). Làm cho tâm quan sát chính bản thân nó, dùng tâm chăm nom tâm. Các thầy hãy tập làm tốt việc này.

Nếu tâm này thực sự có khả năng quan sát chính nó, thì sẽ không khó khăn gì để phòng hộ những hành động và lời nói của chúng ta, bởi tất cả hành động và lời nói đều do tâm giám sát và chỉ đạo. Giữ Giới hạnh nói cách khác chỉ là sự canh giữ những hành động và lời nói của chúng ta mà thôi– đó không phải là điều quá khó khăn. Ta cần duy trì ý thức tỉnh giác trong từng giây phút và trong mọi tư thế, dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm. Trước khi làm điều gì hay sắp nói điều gì, hãy thiết lập sự tỉnh giác trước– đừng làm hay nói gì trước, hãy thiết lập sự chánh niệm trước, rồi mới làm hay nói điều đó. Chúng ta phải có sự chánh niệm, phải nhớ biết (niệm), trước khi làm điều gì. Cứ thực tập như vậy cho đến khi mình thành thục. Thực tập để ta có thể theo kịp mọi thứ xảy ra trong tâm, theo kịp cho đến khi chúng ta có được một trình độ mà sự chánh niệm luôn có mặt dễ dàng, đến trình độ đó ta không cần nỗ lực mới có được sự chánh niệm trước khi làm hay trước khi nói điều gì. Đây là cách chúng ta thiết lập sự chánh niệm trong tâm. Điều này nghĩa là ta đang cùng có mặt với cái 'người biết' để quan sát chính mình, bởi tất cả mọi hành động của chúng ta đều xuất phát từ chỗ tâm này.

Đây [tâm] chính là nơi xuất phát của tất cả mọi ý-hành của mọi hành động, và đây là lý do tại sao việc tu tập sẽ không thành nếu chúng ta cố đưa người ngoài vào làm cái công việc đó. *Phải để tâm tự quán sát chính nó. Chính tâm phải làm công việc quan sát chính nó; nếu tâm không thể chăm nom chính nó thì không ai có thể làm được!*. Đây là lý do tại sao Phật

đã dạy rằng việc giữ giới hạnh là không khó, bởi đó điều đó chỉ có nghĩa là canh giữ cái tâm của chính mình. (Quan sát được tâm thì nhìn thấy trước hành động và lời nói là có giới hạnh hay không, nhờ đó ta làm và nói đúng với giới hạnh). Khi sự chánh niệm được thiết lập một cách đầy đủ, thì nếu khi ta nói hay làm điều gì có hại cho mình hay người khác, ta biết ngay điều đó. Ta sẽ biết ngay điều gì là đúng và điều gì là sai. Đây là cách chúng ta giữ giới. Các thầy phải thực tập bằng thân và lời nói từ mức độ căn bản nhất.

Bằng cách phòng hộ lời nói và hành động, những lời nói và hành động sẽ trở nên tốt lành, dễ coi, dễ nghe, dễ mến, và *ta cảm thấy thư thái và dễ chịu khi sống bên trong giới hạnh*. Tất cả mọi hành vi, tư cách, đi đứng, và lời nói trở nên tốt lành, bởi bạn đã biết cẩn trọng suy xét, biết điều chỉnh, và biết chủ động tu sửa hành vi của mình. Các thầy có thể ví điều đó với chỗ ở hay thiền đường trong chùa này. Nếu chúng ta thường xuyên lau chùi và chăm nom nơi ở, thì bên trong và bên ngoài chỗ đó sẽ luôn sạch sẽ và dễ coi; nếu không nó sẽ bừa bộn, khó coi. Đó là nhờ có người chăm nom nó. Những hành động và lời nói của ta cũng vậy. Nếu chúng ta biết cẩn trọng chăm nom nó, chúng sẽ trở nên đẹp đẽ, dễ coi và dễ nghe, và do đó cùng lúc những hành động và lời nói xấu ác dơ bẩn đã bị ngăn chặn, không còn chỗ khởi sinh.

Nhớ lời kinh này của Phật:[6] "*Ādikalyāna, majjhekalyāna, pariyosānakalyāna*": đẹp từ khởi đầu, đẹp trong lúc giữa và đẹp trong lúc cuối; hay hòa hợp từ đầu hòa hợp ở giữa và

---

[6] ("*Hãy lên đường, này các Tỳ kheo, vì sự tốt lành của quần chúng, vì hạnh phúc của quần chúng, vì lòng bi mẫn dành cho thế gian, vì ích lợi, vì sự tốt lành, vì hạnh phúc của chư thiên và loài người. Mỗi người đi một ngã. Hãy thuyết giảng giáo lý đẹp khi bắt đầu, đẹp ở phần giữa, và đẹp ở phần cuối. Tuyên thuyết đời sống thánh thiện là sự trong sạch của nó, về cả hai mặt tâm linh và chữ nghĩa.*")

(Trích trong bộ Đại Phẩm (*Mahavagga*), thuộc Luật Tạng)

hòa hợp ở cuối. Nghĩa là gì? Rõ ràng, tu tập Giới, Định, Tuệ là đẹp đẽ. Việc tu là đẹp ngay từ bắt đầu. Nếu bắt đầu đẹp thì khúc giữa tiếp theo cũng đẹp. Nếu chúng ta tu tập sự chánh niệm và giới hạnh đến khi nó trở thành dễ dàng và tự nhiên đối với mình– nhờ đó có được sự cẩn trọng phòng hộ thường trực– thì tâm sẽ trở nên vững chắc và kiên định trong việc kiêng cữ theo giới hạnh. Lúc đó tâm sẽ thường trực chú tâm đến việc tu tập đó, và nhờ đó nó trở nên tập trung hay đạt định. Đó là tính vững-chắc và tính không-lay-chuyển [trong thanh quy và giới luật trong thiền môn] và tính không-dao-động [trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh] có thể được gọi là sự đạt định của tâm (*samādhi*).

Mảng tu tập để kiêng giữ những hành động và lời nói và để có trách niệm với mọi hành vi bên ngoài của mình được gọi chung là mảng Giới-hạnh (*sila*). Còn đặc tính không lay động trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh được gọi là Định (*samādhi*). Tâm được tập trung vững chắc trong việc tu tập kiêng cữ và giới hạnh. Được tập trung vững chắc trong việc tu tập giới hạnh có nghĩa là nó có sự bình-lặng và sự đều đặn ổn-định trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh. Đó là những đặc tính của định (*samādhi*), được coi như một yếu tố bên-ngoài của sự tu tập, được dùng để kiêng giữ tâm theo giới hạnh (*sīla*). Tuy nhiên, đó cũng là yếu tố bên-trong, sâu hơn đối với việc tu tập. Điều cốt lõi là mình phải phát triển và duy trì sự giới hạnh và sự định tâm ngay từ lúc đầu– các thầy phải tu chỗ này trước khi tu những thứ khác.

Khi tâm đã quyết chí tu tập, rồi giới và định được thiết lập vững chắc như vậy thì chúng ta có khả năng điều tra suy xét về các điều thiện và bất thiện. Điều tra suy xét bằng cách nào?- Bằng cách tự hỏi mình: 'Điều này là đúng?'... hoặc 'Điều này là sai?'– ngay mỗi khi ta trải nghiệm những đối-

tượng-tâm[7] khác nhau. Mỗi khi tâm tiếp xúc với những hình sắc khác nhau, những âm thanh, mùi hương, mùi vị, những chạm xúc hoặc những ý tưởng, cái 'người biết' sẽ khởi sinh và thiết lập các ý thức thích và không thích, sướng và khổ, và tạo tác ra đủ loại đối-tượng-tâm[8] mà ta trải nghiệm. Ta sẽ đi đến nhìn thấy một cách rõ rệt, và nhìn thấy nhiều sự nhiều điều khác nhau.

Nếu các thầy có chánh niệm, các thầy sẽ nhìn thấy nhiều đối tượng khác nhau đi vào trong tâm và phản ứng sẽ xảy ra ngay khi ta trải nghiệm chúng. Cái 'người biết' sẽ lập tức tự động nhận lấy chúng làm những đối tượng để quán xét. Một khi tâm có sự cẩn trọng và sự chánh niệm đã được thiết lập sẵn một cách vững chắc, các thầy sẽ nhận biết tất cả những phản ứng biểu hiện thông qua thân, lời nói và ý nghĩ, ngay khi những đối-tượng-tâm được trải nghiệm. Đó là mảng công việc của tâm- tâm nhận dạng và chọn lọc điều tốt khỏi điều xấu, điều đúng khỏi điều sai, từ trong tất cả những đối-tượng-tâm bên trong miền ý thức– đây được gọi là mảng trí-tuệ (*paññā*). Đây là mảng trí tuệ ở giai đoạn đầu của nó và khi nó chín muồi là kết quả của việc tu tập. Tất cả ba mảng tu tập đều khởi sinh bên-trong tâm này. Phật đã gọi những đặc tính đó là giới, định, tuệ [*sīla*, *samādhi*, *paññā*]. Đây là cách chúng diễn ra, trong giai đoạn tu tập ban đầu.

Rồi khi chúng ta tiếp tục tu tập, những dính-mắc [tham] mới và những loại ngu mờ [si] mới khởi sinh tiếp trong tâm chúng ta. Có nghĩa là người tu bắt đầu dính chấp vào những điều thiện điều đúng. Người tu bắt đầu sợ sệt từng khuyết điểm, từng vi phạm, từng lỗi sai trong tâm

---

[7] [Coi chú thích thứ hai của bài giảng này: đối-tượng-tâm: *ārammana*].

[8] (Xin nhắc lại như hai chú thích kế trên: đối tượng tâm ở đây là những đối tượng khởi sinh bên trong tâm (*ārammana*) chứ không phải những đối tượng bên ngoài như các pháp (*dhamma*) bên ngoài trần cảnh).

mình– sợ những có lỗi sai khuyết điểm đó phá hại trạng thái sự định tâm (*samādhi*) của họ. Cùng lúc đó, người tu bắt đầu nỗ lực tinh tấn hơn, siêng năng hơn, và yêu quý và nâng niu việc tu tập của mình. Mỗi khi tâm tiếp xúc với đối-tượng-tâm, người tu trở nên sợ hãi và căng thẳng. Người tu cũng trở nên để ý đến những lỗi sai và khuyết điểm của người khác, ngay cả những lỗi sai nhỏ nhặt nhất họ đã làm. Điều này là tại sao? Là tại do lúc này người tu rất lo lắng đến sự tu tập của mình. Đây là lúc đang tu tập giới, định, tuệ ở một trình độ– dựa trên cái bên ngoài– đó là dựa trên nền tảng mà người tu đã thiết lập những quan điểm của họ theo đúng hình thức và những căn bản mà Phật đã truyền dạy. Thực ra đây chính là những cái gốc của sự tu tập, và điều nhất thiết là phải thiết lập được chúng ở trong tâm.

Như vậy đó, rồi các thầy tiếp tục tu tập như vậy, nỗ lực hết mình... rồi các thầy sẽ đi đến một điểm ở đó các thầy cứ luôn phán xét và tìm lỗi sai ở mọi người khác và mọi nơi mình đến. Gặp ai cũng thấy lỗi người đó, đến đâu cũng thấy khuyết điểm nơi đó. Người tu lúc này thường xuyên phản ứng bằng những thích và không thích [tham và sân] đối với thế giới xung quanh, người tu mang đủ loại nghi ngờ và liên tục gán ghép những ý kiến chủ quan, cứ ý kiến tu như vầy là đúng, tu vậy là sai. Cứ như bị ám ảnh nặng về tu tập. Suốt ngày cứ tu, tu, tu, tu như vầy, tu như vậy. Nhưng các thầy không nên lo lắng—*vào thời điểm này các thầy nên tu quá nhiều còn tốt hơn quá ít*. Thực tập nhiều và dành hết bản thân vào việc kiêng giữ ba nghiệp [hành động, lời nói, tâm ý]. Các thầy chưa bao giờ tu chỗ này nhiều đến mức như vậy. Về một mặt, điều này được coi là tu Giới hạnh; nhưng thực ra Giới, Định, Tuệ đều có mặt ở đó.

Nếu diễn tả việc tu Giới hạnh ở giai đoạn tu này dưới góc độ ba-la-mật (*pāramī*, phẩm hạnh toàn thiện)[9], thì đây có lẽ là dạng ba-la-mật bố thí (*dāna pāramī*), hoặc ba-la-mật giới hạnh (*sīla pāramī*). Đây là sự tu tập ở một trình độ. Sau khi đã tu tập thuần thục ở trình độ này, người tu có thể đi sâu vào tu tập ở trình độ cao sâu hơn, đó là trình độ ba-la-mật bố thí bậc trung (*dāna upa-pāramī*) và ba-la-mật giới hạnh bậc trung (*sīla upa-pāramī*)[10]. Những hoàn thiện bậc trung này khởi sinh từ bậc phẩm hạnh trước đó nhưng cao sâu hơn, bởi lúc này tâm đang tu tập ở một trình độ tinh tế hơn. Lúc này người tu chỉ việc tập trung và dồn hết nỗ lực để chứng đạt cái tinh tế hơn từ cái thô tế.

Một khi các thầy đã đạt đến nền tảng này trong cuộc tu tập, lúc đó các sẽ có một cảm nhận mạnh mẽ về cảm giác xấu-hổ và sợ-sệt khi làm điều xấu ác; cảm nhận mạnh mẽ đã được thiết lập ở trong tâm và trái tim người tu. Dù đang ở đâu, dù đang ở riêng tư hay ở nơi công cộng, sự sợ sệt này luôn luôn có mặt trong tâm. Các thầy thực sự sợ sệt về bất cứ điều gì sai trái. (Có thể trước kia ta chỉ thấy xấu hổ hay sợ sệt về khi làm sai trái trước mặt người khác). Đây là một phẩm chất mà các thầy sẽ duy trì mọi lúc mọi nơi trong suốt cuộc đời tu tập. Tu tập sự chánh niệm và giới hạnh về hành động, lời nói và tâm ý, và thường trực biết phân biệt đúng sai chính là điều các thầy đã nắm giữ như là đối-tượng của tâm. Nếu các thầy tập trung theo cách này và áp dụng chính mình vào cách tu này một cách vững chắc và không lay chuyển, thì có

---

[9] [*pāramī*: sự hoàn thiện, phẩm hạnh hoàn thiện, ba-la-mật; chỉ 10 phẩm hạnh hoàn thiện: Bố thí, giới hạnh, từ bỏ, trí tuệ, nỗ lực, kiên nhẫn, chân thật, quyết tâm, tâm từ, tâm buông xả.]

[10] [*upba-pāramī*: ba-la-mật bậc trung, hoàn thiện bậc trung. Còn *paramattha-pāramī*: ba-la-mật bậc cao, hoàn thiện bậc cao; ba-la-mật rốt ráo, tối thượng.]

nghĩa là tâm đã thực sự trở thành Giới, Định, Tuệ- đó là ba mảng [đặc tính của việc] tu tập đã được miêu tả trong giáo lý truyền thống.

Khi các thầy tiếp tục duy trì và phát triển việc tu tập như vậy, những đặc tính và phẩm hạnh khác nhau đó sẽ được hoàn thiện trong tâm. Tuy nhiên, việc tu tập giới, định, tuệ ở trình độ này là chưa đủ để làm khởi sinh những yếu tố của tầng thiền định (*jhāna*)[11]– lúc này sự tu tập vẫn còn khá thô tế. Nói vậy chứ tâm lúc này đã khá tinh tế- nhưng vẫn mới là mặt tinh tế của sự thô tế, tinh tế so với thô tế! Đối với một người chưa giác ngộ, người chưa thực sự theo dõi nắm bắt kịp cái tâm của mình, hoặc chưa thiền tập nhiều và chưa tu tập sự chánh niệm được nhiều, thì mức độ tinh tế này cũng đã khá là trong sạch, tinh tế. Giống như một người nghèo có được hai hay ba đồng tiền là cũng được lắm rồi, mặc dù đối với kẻ triệu phú thì đó chẳng là gì cả. Trình độ trên giống kiểu vậy đó. Nó vẫn còn chưa là gì thực thâm sâu, nhưng trình độ đó cũng đã là khá tốt và đáng khen ngợi. Ở những giai đoạn tu ban đầu, người tu chỉ có thể loại bỏ được những ô nhiễm thô tế, nhưng mức đó cũng đã khá sâu sắc đối với một người chưa giác ngộ, và đặc biệt khá quý hiếm đối với những ai chưa bao giờ tu tập hoặc chưa bao giờ biết trừ bỏ những thói tâm ô nhiễm bất thiện. Ở trình độ này, người tu có thể cảm nhận một cảm giác thỏa mãn và có thể tu tập hết năng lực của mình. Đây là điều các thầy sẽ tự mình trải nghiệm nếu tu được đến đó; đây là điều phải được trải nghiệm bằng chính tâm của người tu. Tôi không cần tả thêm làm gì.

---

[11] (*Jhana*: trạng thái đạt định sâu, tầng thiền định. Có nhiều cấp/tầng thiền định (như Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền...). Năm yếu tố của tầng thiền định đầu tiên bao gồm: Tư tưởng ban đầu (tầm) và tư tưởng áp dụng (tứ) của tâm, sự vui mừng hoan hỷ (hỷ), sự sung sướng hạnh phúc (lạc), sự quy tụ nhất điểm của tâm (tâm nhất điểm)).

Nếu được như vậy, điều này có nghĩa là các thầy đang tu đúng đường, đang bước đi trên con đường đạo: tu tập giới, định, tuệ. Ba phần này được tu tập đồng thời với nhau, bởi nếu thiếu phần nào thì sự tu tập sẽ không tiến triển đúng đắn. Giới hạnh càng cải thiện thì tâm càng trở nên vững chắc. Tâm càng vững chắc thì trí tuệ càng sâu sắc...mỗi phần tu tập hỗ trợ và xúc tiến những phần khác. Cuối cùng, bởi ba phần tu tập này là liên quan mật thiết với nhau nên ba chữ [giới, định, tuệ] đó cũng trở thành đồng nghĩa. Đây là phẩm chất của việc tu hành đúng đắn, là *sammā patipadā*; lúc này người tu đang tu tập một cách liên tục, không hề buông lỏng nỗ lực tinh tấn của mình.

Nếu các thầy tu tập theo cách như vậy thì coi như đã bước vào con đường tu đúng đắn. Các thầy đang đi qua những giai đoạn đầu tiên của con đường đó– từ mức độ thô tế nhất– nhưng đó là chặng khá khó khăn mới tu qua được. Khi các thầy tu càng sâu hơn và thanh lọc sự tu tập nhiều hơn thì giới, định, tuệ sẽ chín chắn cùng lúc với nhau tại cùng một nơi– chúng đều được tinh lọc từ những nguyên liệu thô tế thô sơ ban đầu. (Giới, định, tuệ bây giờ đã được tinh lọc tinh tế hơn từ cái giới, định, tuệ thô tế thô sơ ban đầu). Ví dụ, giống như nước dừa. Cây dừa hút nước dưới đất và đưa qua thân dừa. Đến khi nước đến trái dừa thì nó đã trở thành thứ nước trong sạch, tinh khiết và ngọt ngào, mặc dù nó là từ nước thô nước sình dưới đất. Trái dừa được nuôi dưỡng bằng những thành tố đất thô tế và thành tố nước, chúng được hút lên cây và thanh lọc, và được chuyển hóa thành thứ nước tinh khiết hơn và ngọt ngào hơn trước đó. Tương tự cách như vậy, việc tu tập giới, định, tuệ- nói cách khác- là tu tập con đường Đạo (*Magga*) – cũng bắt đầu từ chỗ thô tế, nhưng qua tiến trình tu tập, luyện tập và thanh lọc cái tâm bằng việc thiền tập và quán chiếu, những thứ thô tế đã dần dần được tinh tế và trong sạch hơn.

Khi tâm được thanh lọc tinh tế hơn thì việc tu tập chánh niệm cũng tập trung hơn, nó hội tụ hơn vào một phạm vi hẹp hơn và hẹp hơn. Lúc này việc tu thực sự trở nên dễ dàng hơn bởi tâm càng lúc càng chuyển hướng vào bên trong để tập trung vào chính nó. Người tu không còn phạm những lỗi lớn, không còn sai quấy một cách vô kiểm soát nữa. Giờ thì, hễ khi tâm bị tác động bởi một thứ nào đó, những nghi ngờ sẽ khởi sinh—ví dụ như 'Liệu ta nói hay làm vậy là đúng hay là sai?'– người tu tự ghìm lại, không để phóng tâm này nọ, và thông qua việc gia tăng nỗ lực, người tu tiếp tục chuyển sự chú tâm sâu hơn và sâu hơn vào bên trong. Sự tu tập định (*samādhi*) trở nên vững chắn hơn và tập trung hơn nhiều. Sự tu tập trí tuệ (*paññā*) cũng được xúc tiến, nhờ đó người tu có thể nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng hơn và với một sự dễ dàng gia tăng.

Kết quả cuối cùng là người tu có thể rõ ràng nhìn thấy tâm và đối tượng của tâm, không còn phải phân biệt gì giữa tâm, thân và lời nói nữa. Người tu không còn cần phải tách riêng bất kỳ thứ gì nữa– dù cho người tu đang nói về tâm và thân hay tâm và những đối tượng của tâm. Các thầy biết đó, chính tâm là chủ ra lệnh cho thân. Thân phải tùy thuộc vào thân trước khi hành vi. Tuy nhiên, bản thân cái tâm luôn luôn tùy thuộc vào những đối tượng khác nhau tiếp xúc và tác động nó trước khi nó có thể tác động xuống thân. Khi ta tiếp tục hướng sự chú tâm vào bên trong và suy xét quán chiếu về Giáo Pháp (sự thật, lẽ thật, quy luật), căn trí tuệ sẽ dần dần trưởng thành chín chắn, và cuối cùng chỉ còn lại mình ta đang quán xét cái tâm và những đối-tượng-tâm; Có nghĩa người tu bắt đầu trải nghiệm thân là sắc pháp (*rūpa-dhamma*) giống như trải nghiệm những phi sắc pháp (*arūpa-dhamma*). Bằng trí tuệ minh sát, lúc này người tu không còn dò dẫm hoặc không chắc trong sự hiểu biết của mình về thân và bản chất của thân. (Nói cách khác, người tu ở thời điểm

này đã hoàn toàn chắc chắc về trí tuệ của mình đối với thân và mọi sự hành vi của nó). Tâm lúc này trải nghiệm những đặc tính của sắc thân như thứ phi-sắc (*arūpa*), nó trải nghiệm thân sắc như là thứ phi sắc [*arūpa-dhamma*: những đối tượng vô sắc vô hình] tiếp xúc với tâm. Cuối cùng thì chỉ còn ta đang quán xét duy nhất cái tâm và những đối-tượng-tâm [đó là những đối tượng đi vào tâm thức của ta].

Bây giờ, hãy xem xét về bản chất tự nhiên của tâm, chúng ta có thể quan sát và thấy rằng: khi ở trong bản chất tự nhiên của nó, tâm không có thứ gì chiếm ngự trong đó, không có sự gì có mặt bên trong nó. Giống như một lá cờ hay một miếng vải được cột vào đầu cái cột. Khi không có sự gì tác động, nó cứ nằm yên và vô sự, chẳng có gì xảy ra ỏ nó. Cũng giống như chiếc lá trên cây—bình thường nó cứ ở đó yên lặng và vô sự. Nếu nó động đậy hay phất phơ thì đó là do có gió, do lực tác động bên ngoài. Bình thường không có gió chiếc lá luôn nằm yên, không động đậy gì hết. Lá cờ, miếng vải, hay chiếc lá chẳng đi dính líu gì với ai hay thứ gì cả. Khi nó bắt đầu động đậy, chắc chắn phải do yếu tố tác động bên ngoài, ví dụ như gió, gió làm nó lay động, phất phơ tới lui. Trong trạng thái tự nhiên của tâm, nó cũng y như vậy, nó chẳng đi dính líu gì ai hay thứ gì cả-- bên trong nó, không có sự thương hay sự ghét, nó cũng không tìm cách thương hay ghét ai hoặc thứ gì. Tâm là độc lập, nó tồn tại trong trạng thái tinh khiết: thực sự trong sáng, sáng tỏ, và vô nhiễm. Trong trạng thái tinh khiết tự nhiên của nó, tâm là bình an, không có khổ hay sướng gì trong nó– đúng thực thì nó chẳng trải nghiệm một cảm giác (*vedanā*, cảm thọ) nào cả. Đó là trạng thái nguyên thủy đích thực của cái tâm.

Rồi vậy thì, mục-đích của việc tu tập là đi tìm vào bên trong, tìm kiếm và điều tra cho đến khi nào ta đạt đến cái tâm nguyên thủy đó. Cái tâm nguyên thủy đó (cái 'tâm xưa',

'chân tâm') được biết là một cái tâm tinh khiết và vô nhiễm. Tâm tinh khiết là tâm không hề dính cái gì, không dính ô nhiễm, không dính ràng buộc nào cả. Nó không (chưa) bị tác động bởi những đối-tượng-tâm. Nói cách khác, nó không hề chạy theo những đối-tượng-tâm (gây) dễ chịu hay khó chịu, nó không chạy theo khổ hay sướng gì hết. Hơn nữa, tâm đó là tâm luôn luôn ở trong trạng thái thấy-biết liên-tục và tỉnh-thức thường-trực—nó chánh niệm thấu suốt về tất cả mọi thứ nó trải nghiệm. Khi tâm ở (đạt) trạng thái này, không có đối-tượng-tâm nào [dù dễ chịu hay khó chịu] có khả năng tác động hay quấy nhiễu nó cả. Tâm sẽ không tạo tác hay 'trở thành' bất cứ thứ gì cả. Tại sao? Bởi vì đã có mặt sự tỉnh-giác. Tâm thấy biết rõ về bản thân nó là tinh khiết. Nó chỉ dính líu vào chính nó mà thôi, đó là một sự độc lập đích thực; nó đã đạt đến trạng thái nguyên thủy của nó. Làm cách nào người tu chúng ta có thể mang về lại cái trạng thái nguyên thủy của chân tâm đó? Phương pháp đó là: chúng ta nhờ cái căn chánh niệm biết khôn khéo suy xét, quán chiếu và nhìn thấy rõ rằng: tất cả mọi thứ mọi sự chỉ là những tình trạng được khởi sinh từ những của những yếu tố tác động khác nhau, chứ không có một 'ai' điều khiển những trạng thái đó cả.

Đây là cách chúng ta nhìn nhận và trải nghiệm với mọi sự sướng và khổ. Khi những trạng thái tâm khởi sinh, chúng chỉ đơn giản là 'sướng', là 'khổ'. Chẳng ai là chủ của sướng. Chẳng ai là chủ của khổ. Tâm không phải là chủ nhân của khổ, của sướng cả-- *những trạng thái tâm là không thuộc về tâm*. Hãy tự mình nhìn vào nó. Về thực tại, những trạng thái sướng khổ không phải là sự gì của tâm cả; tâm và những trạng thái của tâm là riêng nhau và riêng biệt. Sướng chỉ là trạng thái sướng; khổ chỉ là trạng thái khổ. Ta chỉ cần là cái 'người-biết' về những điều đó. Trước đây, vì các gốc rễ tham, sân, si đã có sẵn bên trong tâm, nên hễ khi ta vừa thấy một đối-tượng-tâm, dù hơi dễ chịu hay hơi khó chịu, thì tâm lập

tức phản ứng theo liền– Ta lập tức nắm lấy nó và ta phải nếm trải sướng hay khổ. Ta cứ mãi mãi dính chấp vào những trạng thái sướng và khổ. Cứ như vậy, chừng nào tâm còn chưa tự thấy biết được chính nó thì nó vẫn cứ vậy hoài—chừng nào tâm còn ngu mờ, còn chưa sáng tỏ, và chưa tự chiếu sáng, thì ta cứ còn mãi như vậy. Lúc đó tâm vẫn chưa được tự do tự tại. Nó vẫn luôn bị tác động bởi mọi đối tượng mà nó nó trải nghiệm. Nói cách khác, nó chưa có nơi nương tựa, nó chưa có khả năng dựa vào chính mình. Hễ khi ta có một cảm nhận sướng, ta chìm ngỉm vào trạng thái sướng đó ngay. Tâm quên mất chính mình.

Ngược lại, cái tâm nguyên thủy (chân tâm) thì vượt trên cả xấu và tốt, trên cả sướng và khổ. Đó là bản chất tự nhiên nguyên thủy của cái tâm. Nếu ta còn cảm thấy sướng khi trải nghiệm một đối tượng (làm) dễ chịu, lúc đó ta còn vẫn ngu mờ. Nếu ta cảm thấy khổ khi trải nghiệm một đối tượng (làm) khó chịu, lúc đó ta vẫn còn ngu mờ. Những đối-tượng-tâm khó chịu làm bạn khổ và những đối-tượng-tâm dễ chịu làm bạn sướng– đó chính là thế gian, thế gian là vậy. Những đối-tượng-tâm đi cùng thế gian. Chúng là thế gian. Chúng làm khởi sinh ra sướng khổ, tốt xấu, thiện ác, và tất cả mọi thứ đó đều là vô thường và không chắc chắn. Khi ta đã rời xa khỏi cái tâm nguyên thủy, mọi thứ đều trở nên không chắc chắn – chỉ còn lại sự sinh tử vô tận, sự luôn có mặt và không bao giờ hết là sự bất trắc và sự bất an, sự khổ đau và khó cực, không có cách nào làm chúng ngừng lại hay chấm dứt. Đó là *vatta*, là cái vòng lẩn quẩn: vòng sinh, tử và tái sinh bất tận.

Bằng cách suy xét quán chiếu một cách khôn khéo, ta có thể nhìn ra rằng: chúng ta luôn bị tùy thuộc theo những thói tâm cố hữu (tập khí) và đủ loại điều kiện tác động. Bản tính gốc của cái tâm là tự do tự tại, nhưng ta phải khổ bởi vì

những dính chấp của ta. Lấy ví dụ, khen và chê. Giả như có ai chê mình ngu: cái gì làm cho ta khổ? Đó là do ta cảm thấy mình bị chê bai. Ta 'chụp lấy' chút xíu thông tin đó và nhét vào tâm. Hành động 'chụp lấy', tích vào và tiếp nhận thông tin đó mà không có sự chánh niệm đã làm khởi sinh một trải nghiệm giống như mình tự chích đau mình. (Nếu mình không chụp lấy và tiếp nhận theo kiểu đó thì lời chê đó đâu có chích mình đau như vậy). Đây chính là do dính chấp (*upādāna*), là do mình chấp thủ. Ngay bạn bị chích đau, là ngay đó có sự trở thành (*bhava*). Sự trở thành (*bhava*) là nguyên nhân tạo ra sự sinh thành (*jāti*). Nếu bạn biết cách không tiếp nhận thông tin, biết cách không cần quan trọng hóa những lời người ta nói, biết cách chỉ coi đó như tiếng nói âm thanh tiếp xúc hai tai mình, thì bạn đâu phản ứng này nọ và đâu phải bị khổ hay bị chích đau như vậy, bởi vì đâu có gì tạo tác trong tâm đâu. Giống như khi nghe người ngoại quốc chửi mình– ta chỉ đang nghe những âm thanh vào tai mình, bởi vì ta đâu hiểu được tiếng của họ. Ta không ý thức được ý nghĩa họ nói với ta. Tâm không nhận thông tin gì, nó chỉ nghe thấy âm thanh và vẫn thư thái bàng quan. Nếu ai chửi mình bằng tiếng của họ mà mình không hiểu, coi như ta không tiếp nhận thông tin gì, ta chỉ nghe âm thanh và ta vẫn bình tâm. Ta chẳng ngu gì cố hấp thu cái nghĩa của lời nói đó và tự làm mình tổn thương. (Nói vậy chứ thực tế thì rất khó!). Nhưng một khi ta đã tu tập được cái tâm đến điểm này thì ta có thể dễ dàng thấy biết sự khởi sinh và biến qua của tâm-thức trong từng khoảng khắc (sát-na) đi qua. Khi ta quán chiếu như vậy, khi ta thâm nhập sâu hơn và sâu hơn vào bên trong như vậy, tâm sẽ trở nên tinh khiết hơn và tinh khiết hơn, vượt trên những ô nhiễm thô tế.

Định (*samādhi*) nghĩa là tâm được tập trung một cách vững chắc, và nếu ta càng tu tập thì tâm càng thêm vững chắc. Tâm càng thêm vững chắc thì sự kiên định trong tu tập

càng thêm chắc chắn. Khi chúng ta càng quán xét thì chúng ta càng tự tin. Tâm trở nên thực sự ổn định—đến mức độ nó không thể bị lay chuyển bởi bất cứ thứ gì. Người tu tuyệt đối tin chắc rằng không có một đối-tượng-tâm nào có sức làm lung lay nó. Những đối-tượng-tâm là những đối-tượng-tâm; còn tâm là tâm. Tâm trải nghiệm những trạng thái tốt, xấu, sướng, khổ là do nó bị che mờ bởi những đối-tượng-tâm. Nếu nó không bị che mờ bởi những đối-tượng-tâm thì đâu có khổ. Cái tâm không bị ngu mờ thì không thể bị lung lay (hay bị dính theo những đối-tượng-tâm). Hiện tượng này là một trạng thái của sự tỉnh-giác, ở đó tất cả mọi thứ và mọi hiện tượng hoàn toàn được thấy rõ chỉ là những yếu tố tự nhiên. Những yếu tố tự nhiên (*dhātu*[12]) khởi sinh và biến diệt–chuyện chỉ có vậy mà thôi. Mọi sự chỉ là vậy. Mọi sự đến và đi. Có thể ta đã trải biết sự thật này, nhưng ta vẫn chưa có khả năng buông bỏ hoàn toàn. Dù ta có buông bỏ được hay chưa, các thầy đừng để nó làm bận tâm. Trước khi tu gì gì khác, tối thiểu các thầy phải phát triển và duy trì cho được mức-độ tỉnh-giác này và mức-độ kiên-định này ở trong tâm. Các thầy phải tu tới, phải luôn vận dụng các áp lực để tiêu diệt các ô nhiễm với sự nỗ lực kiên định, bằng sự thâm nhập sâu hơn và sâu hơn nữa vào bên trong sự tu tập này.

Sau khi đã tu và đã có thể thụ nhận Giáo Pháp theo cách như vậy, tâm sẽ lùi lại ít nhiều so với mức độ đang tu tập mạnh mẽ: ngay chỗ này Phật và kinh điển gọi là *Gotrabhū citta*[13]. Thức "*Gotrabhū citta*" tả về cái tâm đã trải qua sự vượt

---

[12] [*Dhātu*: những yếu tố, thành tố, thể chất tự nhiên, bản thể tự nhiên; (HV: giới). Đó là những yếu tố (thể chất) tạo nên cái cảm nhận bên trong của thân và tâm bao gồm: đất (thể cứng), nước (thể dính), lửa (thể nhiệt) và gió (thể khí), không gian và thức].

[13] [*Gotrabhū citta*: (nghĩa đen) sự thay đổi dòng tộc. Ở đây chỉ trạng thái tâm thức đang biến-chuyển ngay trước lúc chứng đắc tầng thiền định [*jhana*] hoặc đang nhập vào dòng thánh Đạo].

lên khỏi những phạm vi giới hạn của một cái tâm thế tục phàm thường. Tâm thế tục là tâm của người thường chưa giác ngộ (*puthujjana*), nhưng ngay lúc này nó đang vượt thẳng vào trong cảnh giới tâm của bậc thánh nhân (*ariyan*)— Tuy nhiên hiện tượng này vẫn còn đang xảy ra bên trong tâm của một người phàm thường chưa giác ngộ, giống như tâm của chúng ta đang ngồi đây. Người thường chưa giác ngộ đạt đến tâm thức *Gotrabhū* [được gọi là người *Gotrabhū puggala*] là người đã tu tiến đến chỗ họ chứng ngộ trạng thái Niết-bàn [giác ngộ] tạm thời; nhưng đến ngay đó người ấy bước lùi lại một ít để tiếp tục tu tập một trình độ cao khác, bởi vì lúc đó họ vẫn chưa trừ bỏ hết mọi ô nhiễm. Chỗ này giống như một người *đang* bước qua dòng suối, một chân *đang* bên ở bên bờ này, chân kia *đang* bước qua bờ bên kia. Người đó biết rõ có hai bờ của con suối, nhưng người ấy vẫn chưa thể nhảy qua nó một cách dứt dạc rốt ráo, và do vậy người ấy bước lùi lại một chút (như để tập tập, lấy trớn trước khi có thể phóng một cú nhảy dứt dạc cuối cùng vậy). Sự hiểu biết rằng có hai bờ hai bên con suối giống tương tự như sự hiểu biết của thức *Gotrabhū citta* (thức chuyển độ); đó là sự hiểu biết của một người tu đang đạt đến thức-chuyển-độ (*Gotrabhū puggala*) đó. Có nghĩa là người tu đã biết cách vượt

---

(Chữ "*Gotrabhū citta*" tạm dịch là: "tâm thức Gotrabhū", thức chuyển-độ. Có lẽ Phật đã dùng tên riêng của một vị đệ tử để gọi tên loại thức này. Dịch nghĩa thì đây là: sự chuyển-loại tâm thức, đó là lúc có sảy ra sự biến-chuyển từ tâm thức của người thế tục chưa giác ngộ qua tâm thức của bậc thánh nhân giác ngộ). (Thấy HV thường dịch là sự 'chuyển tộc' hay 'chuyển tánh').

(Theo tự điển *Wisdom Dictionary* thì "*Gotrabhū citta*" là: khoảng khắc hay sát-na tâm chín muồi: đó là một trong bốn sát-na tâm xung động cuối cùng *ngay trước khi* chứng nhập vào tầng thiền định hoặc chứng nhập vào dòng thánh Đạo siêu thế... Ngay sát-na này của tâm thức là trạng thái chuyển độ trong-một-cái-chớp từ trạng thái thế tục sang trạng thái siêu thế của dòng thánh đạo [tức trạng thái Nhập Lưu (*Sotāpanna*)]; ngay lúc đó: người thế tục (*puthujjana*) chuyển thành bậc thánh nhân (*ariya-puggala*).)

qua những ô nhiễm, nhưng họ vẫn chưa đi đến đó, và do vậy họ bước lùi lại đôi chút. Khi người tu đã tự mình hiểu biết rõ trạng thái (chuyển-độ) đó là thực sự tồn tại, thì sự hiểu biết đó sẽ có mặt thường trực trong tâm người tu trong lúc người tu vẫn đang tiếp tục thiền tập và tu dưỡng têm các phẩm hạnh ba-la-mật (*pāramī*) của mình. Lúc này người tu đã biết chắc về mục-tiêu và con-đường trực-tiếp-nhất để đạt đến mục tiêu đó.

Nói cho đơn giản hơn, trạng thái này đã khởi sinh bên trong chính cái tâm. Nếu chúng ta quán xét theo đúng sự thật của mọi thứ diễn ra, thì chúng ta có thể nhận ra rằng chỉ có một con đường đạo, và bổn phận của chúng ta là bước đi theo nó. Điều đó có nghĩa chúng ta đã biết rõ từ đầu rằng: những trạng thái sướng khổ không phải là con đường chúng ta đuổi theo. Đây là điều mỗi người tu tự mình biết rõ – biết rõ sự thật về cách mọi sự diễn ra. Nếu ta dính vào sướng, ta đã bước trệch khỏi con đường, bởi dính líu theo sướng sẽ phát sinh ra khổ. Nếu ta dính theo buồn khổ, nó cũng làm khởi sinh thêm khổ. Ta đã hiểu về điều này – ta đã biết chánh niệm bằng chánh-kiến, nhưng đến lúc này ta vẫn chưa thể buông bỏ hết mọi dính mắc ràng buộc.

Vậy cách nào là cách tu đúng? Chúng ta phải bước theo con đường trung-đạo. Nghĩa là chúng ta vẫn theo vết những trạng thái sướng/khổ khác nhau, nhưng đồng thời chúng ta giữ khoảng cách với chúng, giữ chúng ở hai bên lề đường. Đây là cách tu đúng đắn– chúng ta luôn luôn duy trì sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác có mặt ngay khi ta vẫn còn chưa buông bỏ được. Đó là cách tu đúng, bởi mỗi khi tâm dính theo những trạng thái sướng khổ ta luôn có sự tỉnh-giác về sự dính mắc đó ngay lúc nó khởi sinh. Điều này có nghĩa là: mỗi khi tâm dính vào trạng thái sướng, ta không dính theo, ta không khoái thích, ta không coi trọng nó; và mỗi khi

tâm dính theo trạng thái khổ, ta không bực tức, ta không chê bai, ta không dính theo sự khổ đó. (Sướng không tham, khổ không sân). Bằng cách này ta có thể thực thụ quán sát cái tâm của ta như-nó-là. Sướng không đúng, khổ không đúng. Sự hiểu biết (trung dung) như vậy mới là con đường đạo (trung đạo). Ta tỉnh giác, sự tỉnh giác [về những trạng thái đó] luôn luôn có mặt, nhưng đến lúc này ta vẫn chưa buông bỏ được hết tất cả những trạng thái đó. Ta chưa thể dẹp bỏ hết tất cả chúng, nhưng ta có thể chánh niệm về chúng. Với sự chánh niệm đã thiết lập, ta chẳng thèm coi trọng sự sướng sự khổ là gì cả. Đừng để ý hay coi trọng chiều sướng hay chiều khổ; bởi nếu ta để ý hay coi trọng chúng thì tâm có thể chụp lấy cả hai chiều đó, và ta đã biết rõ về điều đó [rằng tâm sẽ có thói làm như vậy]. Ta biết rõ rằng chạy theo hướng nào (sướng hay khổ) cũng không phải là con đường đúng đắn, do vậy trong mọi lúc mọi nơi chúng ta phải luôn lấy đi con-đường ở-giữa (trung đạo), lấy con đường buông-xả, làm đối-tượng đê tâm tu tập và quán chiếu theo đó. Khi chúng ta tu tập đến mức tâm vượt trên cả sướng/khổ, thì lúc đó tâm buông-xả sẽ khởi sinh, bắt kịp theo diễn tiến của con đường đạo, và ta sẽ dần dần lùi xuống, từng chút từng chút—lúc này tâm đang biết rõ cách vượt qua những ô nhiễm, nhưng nó chưa sẵn sàng để vượt qua chúng bằng một cú nhảy cuối cùng; nó lùi lại một chút và tiếp tục tu tập thêm nữa.

Khi có sướng khởi sinh, tâm dính vào, thì ta nên chọn ngay sự-sướng đó để quán xét; và khi tâm dính theo khổ, thì ta lấy ngay sự-khổ đó làm đối tượng để quán xét. Cuối cùng, tâm sẽ đạt đến một giai đoạn lúc đó nó hoàn toàn chánh niệm về cả khổ và sướng. Đó là lúc nó có khả năng dẹp qua một bên mọi sự sướng/khổ, vui/buồn, thích/ghét... và dẹp bỏ tất cả mọi thứ thuộc thế tục, và nó trở thành "người hiểu biết thế giới" (*lokavidū*). Khi tâm– cái "người biết"– đã có khả năng buông bỏ thì nó lặn xuống ngay tại điểm đó. Tại sao nó

lặn xuống? Bởi vì ta đã hoàn tất việc tu tập và đã đi hết con đường đạo, đã đi đến cái điểm-đích đó. Hiện tại, chúng ta biết rõ rằng ta phải đạt đến điểm cuối của con đường, nhưng lúc này chúng ta vẫn chưa đủ khả năng để hoàn tất con đường đó. Khi tâm còn dính theo sướng và khổ, ta đừng để bị ngu mờ dính kẹt theo chúng, và ta nỗ lực trừ bỏ sự dính mắc đó, phải đào bứng tận gốc nó.

Đây là sự tu tập ở trình độ của một người đang tu hành (*yogāvacara*)[14], người đang đi trên con đường tu tập—đang nỗ lực trừ bỏ những ô nhiễm trong tâm, nhưng hiện thời vẫn còn chưa đạt đến đích. Chúng ta tập trung nhìn vào những điều kiện hữu vi tạo tác đó và cách chúng diễn ra trong từng giây-khắc trong tâm mình. Không cần thiết phải đích thân vấn hỏi về trạng thái của tâm hoặc phải làm điều gì đặc biệt đâu. Hễ khi nào có sự dính mắc theo sướng hay khổ, thì ngay đó tâm phải có sự hiểu biết rõ ràng, và biết chắc rằng: sự dính mắc vào sướng hay khổ đều là sự ngu mờ, vô minh. Đó là sự mắc kẹt trong thế gian. Sướng có nghĩa là còn dính trong thế gian, khổ có nghĩa là còn dính trong thế gian. Dính khổ dính sướng đều là mắc kẹt trong thế gian. Vậy thứ gì tạo ra hay làm khởi sinh thế gian? Thế gian được tạo tác và tạo nên thông qua sự ngu mờ, vô minh. (Còn ngu mờ là còn dính trong thế gian, còn vô minh là còn trong thế gian). Điều này là do chúng ta không biết chánh niệm để nhìn thấy rằng: chính cái tâm đã tự gán giá trị cho sự sướng/khổ, chính tự nó coi sướng và khổ là này là nọ; tâm tự nó bày trò và tạo tác tất cả mọi sự hữu vi (*sankhāra*), chính nó tự tạo tác ra các hành mọi lúc mọi nơi.

Đến ngay chỗ này sự tu hành đang trở nên thực sự hứng thú. Hễ khi có sự dính mắc trong tâm, ta cứ nhắm

---

14 [*yogāvacara*: người tu hành, người tu tập tâm linh, hành giả, thiền giả, người đi theo con đường đạo, tu sĩ].

thẳng vào điểm đó, không buông lơ chút nào. Nếu có dính mắc vào sướng, cứ đánh thẳng vào điểm đó, đừng để tâm bị kéo lạc theo trạng thái (sướng) đó. Nếu tâm dính vào khổ, ta nắm bắt nó, ta thực sự nắm giữ chắc nó và quán xét thẳng vào nó. Ngay chỗ này là chúng ta đang đi đúng tiến trình hoàn thành công cuộc tu tập, *chúng ta đang tu tiến đúng đắn: Tâm không để sót cho một đối-tượng-tâm nào lướt qua mà không quán xét nó rõ rệt!*. Không có gì có thể chống lại sức mạnh của sự chánh-niệm hùng mạnh và trí-tuệ sắc bén của người tu lúc này! Ngay cả khi tâm bị dính theo một trạng thái bất thiện, ta chỉ cần biết đó là bất thiện, và tâm cũng không bị lạc hay bị thất niệm.

Lấy ví dụ người đang bước trên gai nhọn: chúng ta đâu muốn dặm lên gai nhọn, chúng ta muốn tránh chúng, nhưng đôi khi chúng ta cũng dặm phải gai nhọn. Khi dặm phải cái gai, ta có thấy thích không? Ta thấy khó chịu bực tức khi dặm trúng gai nhọn. Khi các thầy biết rõ con đường tu tập, có nghĩa là các thầy biết cái gì là thế gian, cái gì là khổ đau, và cái gì trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử bất tận. Ngay cả khi biết như vậy, các thầy cũng không thể né tránh được hết các 'gai nhọn' nhọn đó. Tâm vẫn còn chạy theo những trạng thái sướng khổ khác nhau, nhưng lúc này nó không còn bị chìm ngỉm hay dính kẹt hoàn toàn theo những trạng thái đó. Lúc này các thầy phải duy trì nỗ lực liên-tục để tiêu diệt tất cả những ô nhiễm còn lại trong tâm— tiêu diệt và quét sạch tất cả mọi thứ thế-gian còn ở trong tâm.

Các thầy phải tu tập ngay trong thời hiện tại, ngay trong thời khắc hiện tại Thiền tập ngay tại đây; tạo lập các hạnh ba-la-mật ngay tại đây. Đây là cốt lõi của việc tu, cốt lõi của sự nỗ lực tinh tấn. Mình phải biết thực hiện những đối thoại bên trong, tự mình thảo luận, biết suy xét và quán chiếu về Giáo Pháp bên trong mình. Mọi điều đó xảy ra bên

trong tâm này của mình. Khi sự ràng buộc thế tục được bứng bỏ, sự chánh-niệm và trí-tuệ sẽ không ngừng thâm nhập sâu vào bên trong, và cái "người biết" duy trì sự tỉnh-giác với một sự buông-xả, sự chánh-niệm và sự minh-sát rõ ràng, nó không còn dính líu, không còn nô lệ cho bất cứ thứ gì, cho bất cứ ai. *Không dính theo mọi thứ có nghĩa là thấy biết mà không dính chấp*—ta thấy biết rõ trong khi ta *đang* dẹp mọi thứ qua một bên và dẹp bỏ chúng. Mình vẫn còn trải nghiệm sướng; mình vẫn còn trải nghiệm khổ; mình vẫn còn trải nghiệm những đối-tượng-tâm và những trạng-thái-tâm, nhưng mình không còn dính mắc theo chúng nữa.

Một khi ta nhìn thấy mọi sự đúng như chúng-thực-là, thì ta hiểu biết được tâm đúng như-nó-là, và ta hiểu biết được các đối-tượng-tâm đúng như chúng-thực-là. Ta biết được tâm là khác với những đối-tượng-tâm, và những đối-tượng-tâm là khác với tâm. Tâm là tâm, những đối-tượng-tâm là đối-tượng-tâm. Một khi ta đã hiểu biết rõ hai hiện tượng này đúng-như-chúng-là, khi chúng cùng xuất hiện ta có thể chánh niệm về chúng. Ngay tâm trải nghiệm những đối-tượng-tâm, sự chánh niệm có mặt ngay ở đó. Vị thầy của chúng ta [Đức Phật] đã miêu tả việc tu tập của một người tu hành (*yogāvacara*) là *người ấy có khả năng duy trì sự tỉnh-giác trong mọi tư thế, cho dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, như một vòng liên hoàn liên tụ*c. Đó là sự tu tập đúng đắn (*sammā patipadā*). Các thầy đừng quên chính mình, đừng thất niệm, đừng mất sự tỉnh-giác.

Không phải chúng ta chỉ quan sát những phần thô tế dễ thấy của việc tu tập, mà chúng ta cũng phải quan sát cái tâm bên trong ở mức độ vi tế hơn. Cái gì là bên ngoài, ta dẹp bỏ qua. Từ rày về sau chúng ta chỉ đơn thuần quan sát thân và tâm của chúng ta thôi, chỉ cần quan sát tâm này và những đối tượng của nó *đang* khởi sinh và biến qua, và hiểu biết rõ

rằng: sau khi khởi sinh thì chúng biến qua, có sinh là có diệt. Sau khi sinh là diệt, sinh nữa thì diệt nữa, cứ sinh và diệt – sinh và tử, tử và sinh; sự chấm dứt kéo theo sự khởi sinh, sự khởi sinh kéo theo sự chấm dứt. Rốt cuộc, ta chỉ đang quan sát cái sự diệt (sau khi sinh). Chữ *khayavayam* có nghĩa tàn hoại và chấm dứt, đó là sự diệt. Sự hoại-diệt là đường lối tự nhiên của tâm và những đối-tượng-tâm– đây chính là quy luật hoại-diệt. Một khi tâm đang tu tập và đang trải nghiệm sự thật này thì nó không còn chạy theo hay tìm kiếm bất cứ thứ gì nữa—nó sẽ luôn nhìn mọi thứ bằng sự chánh niệm. (Nói cách khác, nó luôn luôn chánh niệm khi nhìn thấy mọi thứ). Nhìn là nhìn. Biết là biết. Tâm là vậy, tâm là tâm. Những đối-tượng-tâm chỉ là những đối-tượng-tâm. Đây là cách mọi sự diễn ra. Đó là đường lối tự nhiên của chúng. Tâm không còn phóng dật hay tạo tác này nọ; nó không còn đặt tên gán ghép này nọ cho những hiện tượng đó; nó không còn bị dính theo chúng.

Đừng ngu mờ hay lờ mờ về việc tu tập. Đừng để dính vào nghi ngờ. Điều này áp dụng cả cho việc tu *Giới* hạnh chứ không riêng gì thiền tập. Như tôi đã nói trước đây, chúng ta phải nhìn vào nó và quán xét coi điều đó là đúng hay sai. Sau khi đã quán xét nó, ta để yên nó ở đó. Đừng nghi ngờ về nó. Việc tu *Định* tâm cũng vậy. Cứ tu tập, làm cho tâm tĩnh lặng từng chút, từng bước. Nếu ta có bắt đầu nghĩ suy, điều đó cũng không sao; nếu ta không nghĩ gì, điều đó cũng không sao. *Điều quan trọng là đi đến sự hiểu biết về cái tâm của ta!*.

Nhiều người muốn tu tập để làm tâm bình an, nhưng họ đâu hiểu được sự bình an đích thực là gì. Họ không biết một cái tâm bình an là gì. Có hai loại bình an: một là loại bình an có từ định-tâm (*samādhi*), hai là loại bình an có từ trí tuệ (*paññā*). Cái tâm bình an nhờ định (*samādhi*) thì vẫn còn ngu mờ. Sự bình an nhờ định (*samādhi*) hay thiền định (*samantha*)

chỉ có được khi tâm đang được tách ly khỏi những đối-tượng-tâm. Khi nào tâm không trải nghiệm đối-tượng-tâm nào thì mới có được sự tĩnh lặng. Đã vậy, sau khi có được sự tĩnh lặng đó, người tu thường dính theo (tham đắm) sự sướng khoái có được từ trạng thái tĩnh lặng đó. Nhưng sau trạng thái tĩnh lặng đó, tức ngay sau khi có đối tượng nào tiếp xúc các giác quan, tâm liền động vọng và dính theo nó.

(Sự bình an có được từ sự tĩnh lặng của thiền định chỉ là tạm thời, nó chỉ có được khi tâm đã tách ly khỏi cảnh trần. Nhưng sau khi hết thiền định (sau xả thiền, tức sau khi người tu thoát ra khỏi tầng thiền định) thì thân và các giác quan lập tức tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài, và tâm lại tiếp tục dính theo mọi đối tượng. Rốt cuộc cũng quay lại chỗ động vọng và bất an như trước đó).

Cái tâm từng được bình an nhờ thiền định cũng giống như người 'lánh trần' mới quay lại chợ búa vậy; sau khi hết định, nó sợ sệt đủ thứ xung quanh. Nó sợ những đối-tượng-tâm. Nó sợ sướng và khổ; nó sợ khen và chê; nó sợ hình sắc, âm thanh, mùi hương, và mùi vị. Những ai được bình an chỉ nhờ vào thiền định thì luôn luôn sợ sệt mọi thứ và không muốn dính líu vào bất cứ ai hay bất cứ thứ gì bên ngoài. Những người tu định (thiền định) như vậy chỉ muốn lánh trần chui vào hang động hay chỗ ẩn dật nào đó, nơi đó họ có thể hưởng thụ niềm khoái lạc của trạng thái đạt định tĩnh lặng, họ không còn muốn bước ra ngoài hay quay lại cảnh trần. Khi có nơi nào họ được bình an, họ trốn luôn trong đó. Kiểu tu định này dính vào nhiều thứ khổ - họ cảm thấy khó khổ khó khăn nếu bước ra ngoài hay tiếp xúc với ai. Họ không muốn nhìn thấy hình sắc nào hết, họ không muốn nghe âm thanh. Họ không muốn trải nghiệm bất cứ thứ gì! Họ phải sống ở một nơi thiệt kín đáo, ẩn dật, nơi không có ai

đến gặp gỡ, nói chuyện hay quấy rầy họ. Họ cần phải có một môi trường thực sự bình yên và tách ly.

Loại bình an này là 'không làm nên việc'. Thiền giả chứng đắc một mức độ định sâu, rồi sau đó lại thoát ra. Phật không dạy tu thiền định với một sự ngu mờ như vậy. *Nếu ai trong các thầy đang tu thiền định kiểu như vậy, các thầy phải ngưng ngay. Nếu tâm đạt đến định, thì ta nên dùng nó làm cơ sở để quán xét.* Quán xét về cái sự bình an có được từ trạng thái định, và dùng nó để nối kết tâm và suy xét những đối-tượng-tâm khác nhau mà tâm trải nghiệm. Dùng sự tĩnh lặng của định để quán xét các hình sắc, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những tâm ý. Dùng sự tĩnh lặng này của định để quán sát những bộ phận khác nhau của thân: như tóc, lông, móng, răng, da, vân vân... Quán xét ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã [*aniccam*, *dukkham*, *anattā*]. Quán xét suy xét về toàn thể thế giới. Khi chúng ta đã quán xét đầy đủ, chúng ta có thể thiết lập lại sự tĩnh lặng của định: điều đó là tốt, không vấn đề gì. Ta có thể nhập định lại trong khi đang tọa thiền hoặc sau đó. Rồi với một sự tĩnh lặng (định) mới được thiết lập lại đó, ta tiếp tục tiếp tục quán xét [thiền quán]. (Thiền định, hay trạng thái định sâu được dùng để hỗ trợ thiền quán theo cách như vậy). Dùng trạng thái định để huấn luyện và thanh lọc cái tâm. Dùng trạng thái định để thách đấu cái tâm. Khi ta có được sự hiểu biết (tri kiến), ta dùng trạng thái định để chiến đấu những ô nhiễm trong tâm, để huấn luyện cái tâm. Nếu chúng ta thiền định và nhập định rồi cứ ở yên trong đó (trong trạng thái định, trong tầng thiền định), thì ta chẳng có được chút trí tuệ nào– ta chỉ làm mỗi việc làm tĩnh lặng cái tâm, chỉ làm được vậy thôi. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết dùng cái tâm tĩnh lặng để quán xét quán chiếu, bắt đầu quán xét từ những trải nghiệm bên-ngoài, thì sự tĩnh lặng đó sẽ dần dần thâm nhập sâu và sâu hơn vào bên-trong; thì đến

lúc nào đó tâm sẽ trải nghiệm được một loại bình an sâu thẳm nhất trong các loại bình an.

Sự bình an khởi sinh nhờ trí tuệ là sự bình an đặc biệt, bởi vì sau khi tâm thoát ra khỏi trạng thái tĩnh lặng của định sự bình an đó vẫn còn, trí tuệ (*paññā*) vẫn luôn còn đó, cho nên tâm không sợ sệt, nhút nhác với những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và ý nghĩ. Về thực tế điều này có nghĩa là: ngay khi có sự tiếp xúc giác quan, tâm lập tức ý thức tỉnh giác về đối-tượng-tâm đó. Ngay khi có tiếp xúc giác quan, ta dẹp ngay nó qua một bên; ngay khi có tiếp xúc giác quan, sự chánh niệm đủ sắc bén để buông bỏ nó ngay lập tức. Đây là sự bình-an có được nhờ trí-tuệ.

Khi chúng ta tu tập tâm theo cách như vầy thì tâm sẽ được thanh lọc một cách đáng kể hơn là cách ta chỉ tu mỗi thiền định. Tâm sẽ trở nên rất mạnh mẽ, và nó không còn trốn chạy nữa. Với một năng lượng như vậy, người tu trở nên không còn nhút nhát sợ hãi gì nữa. Trước đó, người tu sợ phải nếm trải bất cứ thứ gì bên ngoài, nhưng giờ thì người tu đã biết rõ (bản chất) những đối-tượng-tâm thực sự là gì, đúng như chúng thực là, cho nên người tu không còn sợ sệt gì nữa. Người tu biết rõ sức mạnh của tâm mình, nên không còn sợ sệt gì. Khi người tu nhìn thấy hình sắc, người ấy quán xét nó ngay. Khi nghe một âm thanh, người ấy quán xét nó ngay. Người tu trở nên thành thục trong việc quán xét những đối-tượng-tâm. Người tu thiết lập sự tu tập với một bản lĩnh mới, bản lĩnh đó có thể tu tốt trong tất cả mọi điều kiện hoàn cảnh nào. Dù đó là hình sắc, âm thanh, hay mùi hương, người tu luôn *nhìn thấy chúng và buông bỏ chúng ngay khi chúng xảy đến*. Dù đó là sự gì, người tu đều có thể buông bỏ nó ngay. Người tu nhìn thấy rõ sự khổ và buông bỏ nó. Mỗi khi thấy những sự khổ, người tu buông bỏ chúng ngay tại đó. Cách tu là vậy! Cứ tiếp tục buông bỏ và dẹp bỏ chúng

ngay tại đó. Không còn những đối-tượng-tâm nào có khả năng bám víu vào tâm một chút nào. Người tu cứ mặc chúng sinh diệt ở đó, và người tu an trú an toàn bên trong tâm mình. Ngay khi trải nghiệm thứ gì, dẹp bỏ nó qua một bên. Ngay khi trải nghiệm thứ gì, quán sát nó. Sau khi quán sát nó, buông bỏ nó luôn. Tất cả mọi đối-tượng-tâm không còn giá trị gì và không còn có thể lay động người tu. Đây là sức mạnh của thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Lúc những đặc tính này khởi sinh bên trong tâm người tu là đúng lúc chúng ta có thể đổi tên việc tu-tập thành việc tu-Thiền-Minh-Sát (*vipassanā*)—*minh sát là nhìn thấy rõ ràng thấu suốt theo đúng sự thật*. Chuyện chỉ là vậy—đó là hiểu biết đúng theo sự thật đường lối của mọi sự. Đây là sự bình an cao nhất, sự bình an của thiền minh sát (*vipassanā*). Phát triển sự bình an chỉ nhờ vào thiền định là rất, rất, rất khó; tu kiểu đó người tu phải luôn luôn ngồi trơ như hóa đá.

Vậy khi tâm đang đạt đến sự tĩnh lặng (định) cao nhất, chúng ta phải làm gì? Phải huấn luyện nó. Tu tập với nó. Dùng nó để quán xét. Đừng sợ thứ gì. Đừng dính mắc. *Nếu ngồi tu định đạt định để tham đắm vào những trạng thái khoái lạc của định thì đó không phải là mục đích đích thực của cuộc tu hành. Các thầy phải rút ra khỏi mục đích đó ngay*. Phật đã nói chúng ta phải chiến đấu cuộc chiến này, chứ không phải chỉ lo trốn tránh sau bức tường để tránh né tên đạn của kẻ thù. Đây là lúc phải chiến đấu, chúng ta phải bước ra khỏi chỗ trốn núp. Chúng ta không thể nằm ngủ khi đến lúc phải chiến đấu. Tu tập là phải làm như vậy. Đừng để tâm của mình chỉ biết trốn tránh, an phận, co mình trong những bóng tối.

Giới hạnh (*sīla*) và định tâm (*samādhi*) tạo nên nền tảng cho việc tu tập; và điều tất yếu phải làm là tu tập phát triển hai phần đó trước khi tu tập thứ gì khác. Các thầy phải huấn luyện chính mình, và biết điều tra suy xét dựa theo những

chuẩn mực và cách tu tập đã được truyền dạy trong chùa này

Hy vọng là như vậy, tôi đã mô tả phát-đồ tu tập ở đây. *Các thầy là những người tu tập thì phải tránh để không bị dính vào những nghi ngờ*. Đừng hoài nghi về cách tu tập. Khi có sướng, quán sát sự sướng. Khi có khổ, quán sát sự khổ. Sau khi đã thiết lập sự tỉnh-giác, phải nỗ lực thêm để tiêu diệt cả hai thứ đối đãi đó. Buông bỏ cả hai. Dẹp bỏ chúng đi. Hiểu biết rõ đối-tượng-của-tâm và buông bỏ chúng luôn. Dù ngồi thiền hay đi thiền, điều đó không là vấn đề. Nếu có suy nghĩ gì gì, không sao hết, đừng bận tâm. *Điều quan trọng là duy trì sự tỉnh-giác của tâm liên tục trong từng giây-khắc*. Nếu các thầy còn bị dính theo sự phóng tâm này nọ, thì hãy gom tất cả chúng lại và quán xét chúng như là "một" đối tượng, và cắt bỏ nó ngay khi nó khởi đầu—luôn tâm-niệm rằng: "Mọi ý nghĩ, ý tưởng, và vọng tưởng này nọ của ta chỉ là sự phóng tâm nghĩ suy này nọ, và đó không là gì cả. Tất cả chúng đều vô thường, khổ và vô ngã. Chẳng có thứ nào là chắc chắn cả". Ta dẹp bỏ chúng ngay tại đó.

82

Ngồi Thiền Buổi Tối

[15]Tôi muốn hỏi mọi người vấn đề tu tập. Mọi người đã thiền tập ở đây lâu nay, nhưng mọi người đã biết chắc về sự tu tập chưa? Hãy tự hỏi mình: ta đã tự tin về việc tu tập của mình hay chưa?. Thời bây giờ có đủ loại thiền sư ở khắp nơi, thiền sư là người xuất gia, có thiền sư là người thường. Tôi sợ chính điều đó làm mọi người ở đây có nhiều nghi ngờ và không tin chắc về cách tu mà quý vị đang tu ở đây. Đó là lý do tại sao tôi hỏi vậy. Dù có nói về Phật giáo đến đâu, không có giáo lý nào hay hơn và cao sâu hơn bằng giáo lý của chính Đức Phật mà quý vị đang áp dụng thực hành ở đây. Nếu quý vị có một sự hiểu biết rõ ràng về chúng, sự hiểu biết đó sẽ giúp khởi sinh sự bình an tuyệt đối vững chắc và không lay chuyển trong tâm và trái tim của mình.

Thiền được cho là làm cho tâm bình an, hoặc được cho là tu tập cho tâm đạt định (*samādhi*). Tâm là thứ cực kỳ biến đổi và không đáng tin cậy. Từ khi tu tập và quán sát đến giờ, quý vị có nhìn thấy điều đó không? Có ngày ngồi thiền, tâm luôn được tĩnh lặng, còn ngày khác ngồi thiền không được tĩnh lặng chút nào – tâm cứ cố lăng xăng chỗ khác, nó cứ lồng lộn cho đến khi chạy được. Có ngày êm ả thiền được, có ngày lăng xăng búa xua. Đó là cách tâm thể hiện cho bạn thấy những tình trạng khác nhau của nó. Chúng ta cần hiểu rằng tám phần của con đường Bát Thánh Đạo (*ariya magga*) hòa thành ba mảng Giới, Định, Tuệ [*sīla*, *samādhi*, *paññā*]. Ba mảng tu tập gồm tám phần của con đường, hay tám phần tu tập của con đường nằm trong ba mảng tu tập đó. Nếu ta lấy

---

[15] (Giảng cho Phật tử tại gia đến tham dự khóa thiền ở chùa Wat Pah Pong, có nhiều vị Tăng cũng cùng lắng nghe).

một phần tu nào của Bát Thánh Đạo thì chắc chắc nó phải thuộc mảng Giới, hoặc Định, hoặc Tuệ. Nếu chúng ta đưa tất cả tám phần đó vào tu tập cùng với nhau thì chắc chắn có giới, có định, và có tuệ cùng có mặt trong tâm. Điều này có nghĩa trong việc thiền tập tại đây và bây giờ, chúng ta đang tạo nguyên nhân cho con đường Đạo khởi sinh một cách rất trực tiếp.

Quý vị được dạy khi ngồi thiền phải nhắm mắt để mình không phí thời giờ nhìn những thứ xung quanh. Lý do là do Phật dạy chúng ta nên nhìn vào bên trong để hiểu biết tâm mình. Nhìn vào tâm mình, quán sát tâm mình. Khi ta nhắm mắt, sự chú tâm của ta sẽ tự nhiên hướng vào bên trong tâm – nơi khởi nguồn của những sự hiểu biết khác nhau. Đây là một cách tập luyện tâm để làm khởi sinh trạng thái định (*samādhi*).

Khi ngồi nhắm mắt, hãy thiết lập sự tỉnh-giác cùng với hơi thở – chỉ chú trọng sự tỉnh-giác vào hơi thở, không để ý thứ gì khác. Điều này có nghĩa ta đưa tỉnh-giác vào để theo dõi hơi thở, và bằng cách duy trì sự tỉnh-giác, ta sẽ biết được chỗ nào là điểm tập trung [tiêu điểm] của sự chánh niệm (*sati*), đó là tiêu điểm của sự-biết và tiêu điểm của sự tỉnh-giác của tâm. Khi các phần [yếu tố] của con đường [Bát Thánh Đạo] cùng làm việc với nhau, ta sẽ có khả năng quan sát và nhìn thấy hơi thở, nhìn thấy những cảm giác, nhìn thấy tâm và những đối-tượng-tâm (*ārammana*) trong thời khắc hiện tại đúng như chúng thực. Đến cuối cùng, ta cũng biết rằng điểm đó chính là tiêu điểm của định (*samādhi*) và cũng là điểm hợp-nhất của các yếu tố của con đường đạo.

Khi tu tập định tâm (*samādhi*), ta cố định sự chú tâm vào hơi thở và hình dung ta đang ngồi một mình, tuyệt đối không có ai khác hay thứ gì khác quấy rầy ta. Tập cho được cái nhận thức này trong tâm, duy trì cái nhận thức này cho

đến khi tâm hoàn toàn buông bỏ thế giới bên ngoài, tất cả những gì còn lại chỉ là sự-biết về hơi thở đi vào và đi ra. Tâm phải dẹp bỏ thế giới bên ngoài qua một bên. Đừng để mình bắt đầu để ý đến ai trong phòng thiền, đừng bắt đầu nghĩ về người ngồi gần bên hay người ngồi cuối phòng thiền. Đừng để khoảng trống cho bất kỳ ý nghĩ nào khởi sinh tạo nên sự bối rối hay khó chịu trong tâm – tốt nhất là dẹp bỏ tất cả chúng và không dính gì đến chúng nữa. Coi như không có ai ở đó, chỉ mỗi mình ta đang ngồi đó. Phát huy cái nhận thức đó cho đến khi tất cả ký ức, nhận thức, và ý nghĩ liên quan đến những người khác và thứ khác đều lắng lặn xuống, và ta không còn nghi hoài hoặc lăng xăng nghĩ gì về người khác hay thứ gì khác xung quanh ta. Làm được như vậy thì sau đó ta có thể cố định sự chú tâm của mình vào duy nhất hơi thở – hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thở bình thường. Để yên cho hơi thở-vào và hơi thở-ra tiếp tục thở một cách tự nhiên, không thúc ép nó thở ngắn hơn hay dài hơn, mạnh hơn hay yếu hơn nhịp thở tự nhiên bình thường của nó. Để yên cho hơi thở tiếp tục trong trạng thái bình thường và cân bằng, và ta cứ ngồi quan sát nó đi vào và đi ra khỏi thân.

Một khi tâm đã buông bỏ tất cả những đối-tượng-tâm bên ngoài, có nghĩa là ta không còn cảm giác bị quấy rầy bởi tiếng xe cộ hay những âm thanh khác. Ta không cảm giác bị khó chịu bởi bất cứ thứ gì bên ngoài. Dù đó là gì, mọi thứ hình sắc, âm thanh, hay bất cứ là gì, đều không còn thứ quấy rầy ta nữa, bởi vì sao? bởi tâm không còn chú ý đến chúng nữa – nó chỉ còn tập trung vào duy nhất hơi thở.

Nếu tâm bị kích động bởi những thứ khác và ta không thể tập trung, hãy hít một hơi sâu cho đến khi buồng phổi căng đầy và thở hết ra cho đến khi không còn hơi thở bên trong. Làm như vậy vài lần, sau đó thiết lập lại sự tỉnh giác và tiếp tục tập luyện sự định tâm. Sau khi đã thiết lập lại sự

chánh niệm, tâm sẽ được bình lặng; nhưng rồi nó lại tiếp tục động vọng lăng xăng: đó là chuyện bình thường. Khi điều này xảy ra (chắc chắn xảy ra hoài đối với người mới tu!), hãy giữ chắc tâm, hít thật sâu đầy phổi và thở ra thật sạch hết khí bên trong. Hít vào căng đầy phổi trong một chốc, rồi thiết lập lại sự chú tâm chánh niệm vào đối tượng hơi thở. Cố định sự chánh-niệm (*sati*) vào hơi thở-vào và hơi thở-ra, và tiếp tục duy trì sự tỉnh-giác theo cách như vậy.

Việc tu là theo hướng như vậy, nên cần phải ngồi thiền tập rất rất nhiều lần và với rất rất nhiều nỗ lực trước khi một thiền sinh được thành thục. Khi ta đã thành thục, tâm sẽ buông bỏ thế giới bên ngoài và vẫn giữ bình lặng, không bị quấy nhiễu. Những đối-tượng-tâm từ bên ngoài không còn có thể thâm nhập vào trong và quấy nhiễu cái tâm. Lúc đó, ta sẽ nhìn thấy tâm là một đối tượng để tỉnh giác (đối tượng thiền), còn hơi thở là đối tượng khác và những đối-tượng-tâm là đối tượng khác. Chúng đều có mặt bên trong cái phạm vi (trường) tỉnh-giác, lúc này ta tập trung vào ngay chóp mũi. Một khi sự chánh niệm đã được thiết lập cùng với hơi thở-vào và hơi thở-ra, ta có thể tiếp tục thực tập một cách dễ dàng. Khi tâm được tĩnh lặng, lúc đầu còn thô tế, sẽ dần dần nhẹ hơn và tinh lọc hơn. Đối tượng của tâm cũng dần dần vi tế hơn và tinh lọc hơn. Thân cảm giác nhẹ nhàng hơn và tâm tự cảm thấy từ từ nhẹ hơn và nhẹ bổng hơn. Tâm buông bỏ tất cả mọi đối-tượng-tâm bên ngoài và ta tiếp tục quán sát bên trong.

Từ lúc này trở đi, sự tỉnh giác của chúng ta không còn hướng ra bên ngoài, nó đã quay lưng hướng vào bên trong và tập trung vào cái tâm. Khi tâm đã hội tụ lại và trở thành tập trung vào một-điểm, ta hãy duy trì sự tỉnh giác vào cái điểm hội tụ đó của tâm. Khi ta thở, ta sẽ nhìn thấy hơi thở một cách rõ ràng khi nó đi vào và đi ra, sự chánh niệm (*sati*)

trở nên sắc bén và sự tỉnh giác về những đối-tượng-tâm và hoạt động của tâm sẽ được rõ ràng hơn. Vào lúc này, ta sẽ nhìn thấy các đặc tính Giới, Định, Tuệ [*sīla*, *samādhi*, *paññā*] và cách chúng hòa nhập vào nhau. Điều này được gọi là sự hợp-nhất của các yếu tố của con đường Đạo (Bát Thánh Đạo). Một khi sự sự hợp nhất xảy ra, tâm của ta sẽ tự do khỏi tất cả các dạng kích thích và quấy nhiễu. Tâm sẽ trở thành nhất-điểm và trạng thái này được gọi là định (*samādhi*). Khi chúng ta chú tụ sự chú tâm vào một nơi, lúc này là hơi-thở, chúng ta sẽ đạt đến một sự rõ-ràng (minh mẫn, sáng tỏ) và sự tỉnh-giác nhờ sự có mặt liên tục (không gián đoạn) của chánh niệm (*sati*). Khi chúng ta nhìn thấy hơi thở rõ ràng hơn, thì sự chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và tâm sẽ trở nên nhạy bén hơn trong nhiều cách khác nhau. Ta sẽ thấy tâm ở ngay giữa nơi đó [ở ngay giữa hơi-thở], tâm là nhất-điểm với sự tỉnh giác đang chú tụ vào bên trong, chứ không còn hướng ra thế giới bên ngoài. Thế giới bên ngoài đã từ từ biến mất khỏi sự tỉnh giác của ta, và tâm sẽ không còn đi làm gì này nọ với những thứ gì bên ngoài. Điều này giống như ta *đã đi vào* bên trong 'căn nhà', nơi tất cả các giác quan đã hợp nhất lại với nhau thành một tụ [hợp lại thành một]. Ta được thư thái và tâm được tự do khỏi mọi đối tượng bên ngoài. Sự tỉnh giác được duy trì vào hơi thở, và dần dần nó sẽ thâm nhập sâu và sâu hơn vào bên trong, càng lúc sự tỉnh giác càng trở nên tinh lọc hơn, tinh tế hơn. Cuối cùng, sự tỉnh giác vào hơi thở trở nên thật là tinh tế nên cảm nhận của ta về hơi thở dường như biến mất. (Người tu cảm giác như mình không còn thở nữa, nhưng thực không phải vậy). Chúng ta có thể nói: rằng *sự tỉnh giác vào cảm nhận hơi thở* đã biến mất hoặc rằng chính hơi thở đã biến mất. Sau đó sẽ khởi sinh một loại tỉnh giác mới – đó là "*sự tỉnh giác rằng hơi thở đã biến mất*". (Trước đây sự tỉnh giác là sự tỉnh giác về hơi thở vào và ra; giờ là sự tỉnh giác về sự biến mất của hơi thở). Nói cách khác, đó là "*sự tỉnh*

giác về hơi thở đã trở nên quá tinh tế" nên rất khó cảm nhận hay định nghĩa được.

Vì vậy, có lẽ lúc đó chúng ta chỉ ngồi thiền và không có hơi thở. Nhưng đúng thực thì hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó đã trở nên quá tinh tế nên nó dường như đã biến mất. Tại sao vậy? Bởi vì lúc này tâm đã được thanh lọc đến mức tinh tế nhất, đang có một sự-biết đặc biệt. Tất cả những gì còn lại là loại sự-biết này. Chỉ còn lại sự-biết này. Ngay cả đến khi hơi thở đã biến mất, tâm vẫn còn tập trung (định) với một sự biết: rằng hơi thở không còn ở đó. Vậy lúc này nếu chúng ta tiếp tục thiền thì ta lấy đối tượng nào mà thiền? Ta sẽ lấy ngay cái sự-biết đó làm đối tượng thiền. Nói đúng hơn là lấy cái "*sự-biết rằng không còn hơi thở*" làm đối tượng thiền, và tiếp tục duy trì thiền tập như vậy. Chúng ta có thể nói rằng, có một loại sự-biết [thấy-biết] đã được thiết lập trong tâm.

Đến lúc này, trong một số người khởi sinh nghi ngờ, bởi vì ngay-lúc-này *nimitta* có thể khởi sinh[16]. (*Nimitta* là tâm ảnh, là hình ảnh hiện lên trong tâm người thiền ở giai đoạn này). Những tâm ảnh *nimitta* đó có thể rất nhiều loại nhiều dạng, có thể là dạng hình sắc, có thể là âm thanh. *Ngay giai đoạn tu này, đủ loại điều bất ngờ đều có thể khởi sinh trong tiến trình tu tập*. [Có người có, có người không có]. *Nếu nimitta thực sự khởi sinh chúng ta phải hiểu biết nó đúng theo sự thật*. *Nhưng đừng nghi ngờ và đừng để bị bất ngờ hay hốt hoảng*.

---

[16] [*nimitta*: một dấu hiệu, hay một hiện thị, hay một hình ảnh xảy ra với dạng mà người tu có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy, chạm thấy, hoặc đó là một nhận thức của tâm (tâm tưởng), và nó khởi sinh trên 'nền' tâm thức (*citta*) chứ không khởi sinh từ một giác quan liên quan. (Tức nhìn thấy nhưng không phải bằng mắt, nghe thấy những không phải bằng tai...). Những ví dụ về *nimitta* bao gồm cả hiện tượng: nhìn thấy hoặc nghe thấy những chúng sinh ở cõi khác, nhìn thấy trước hoặc tiên tri về điều gì.]

Ở đoạn tu này, chúng ta phải giữ tâm vững chắc không lay chuyển trong trạng thái định của nó và phải chánh niệm một cách đặc biệt. Có một số người hoảng hốt khi nhận thấy hơi thở biến mất, bởi trước giờ họ lúc nào cũng có hơi thở. Khi hơi thở dường như biến mất, người tu có thể hoảng sợ hoặc sợ mình sẽ chết. *Lúc này ta phải thiết lập sự hiểu biết rằng: đó chỉ là điều tự nhiên xảy ra trong tiến trình tu tập.* Vậy đến lúc này ta lấy cái gì làm đối tượng thiền? Ta quan sát cái cảm-giác rằng hơi thở đã không còn, và ta giữ cái cảm-giác đó làm đối tượng tỉnh giác, và tiếp tục thiền. Phật đã gọi đây là một dạng định (*samādhi*) bất lay động và vững chắc nhất. Giờ chỉ có một đối tượng vững chắc và bất lay chuyển của tâm. Khi sự tu tập định đạt đến điểm này sẽ có nhiều sự biến đổi, sự thanh lọc, và sự chuyển hóa lạ thường xảy ra bên trong tâm mà người tu có thể tỉnh giác (biết) về chúng. Cảm nhận về tâm lúc này cảm giác nhẹ nhất, nó nhẹ không hoặc như mọi cảm nhận đều biến mất hết. Ta có thể cảm thấy như mình đang trôi bềnh bồng trong không trung và hoàn toàn không trọng lượng. Nó giống như ta đang ở giữa không gian và mỗi khi ta điều khiển các giác quan của mình dường như các giác quan không còn cảm nhận được gì nữa. Dù ta biết rõ thân ta vẫn đang ngồi đó, nhưng ta đang trải nghiệm một sự trống không hoàn toàn. Cảm giác về sự trống không này có thể rất lạ lùng đối với mình.

Khi chúng ta tiếp tục tu tập, nên hiểu rằng chẳng có gì phải đáng lo. Hãy thiết lập cái cảm giác thư thả và vô lo này, một cách an toàn trong tâm. Khi tâm đã tập trung và đạt định nhất-điểm thì không còn một đối-tượng-tâm nào có thể thâm nhập vào tâm hoặc quấy nhiễu tâm, và ta có thể ngồi như vậy bao nhiêu lâu tùy ý. Ta có thể duy trì trạng thái định đó mà không cảm giác đau đớn hay bất tiện gì cả.

Sau khi đã tu phát triển định đến mức này, người tu có thể nhập định hoặc thoát ra khỏi định một cách dễ dàng theo ý mình. Ta có thể thoát ra khỏi định (tầng thiền định) theo ý định của mình một cách dễ dàng và thoải mái, chứ không phải thoát ra vì thấy mệt, thấy lười biếng, hay thấy chán. Ta thoát ra khỏi định vì đến thời điểm thoát ra, và thời điểm nào thoát ra khỏi tầng thiền định là do ta đã định trước theo ý mình trước khi ta nhập định.

Đây là trạng thái định (*samādhi*): ta được thư giãn và dễ chịu. Ta nhập định và thoát ra khỏi định không khó khăn gì. Tâm và trái tim đều dễ chịu. Nếu chúng ta đích thực đạt được trạng thái định như vậy, có nghĩa là chúng ta ngồi thiền và nhập định ba mươi phút hay một tiếng, sau khi thoát ra ta vẫn còn cảm giác thư thái và bình an trong suốt mấy ngày sau đó. Trải nghiệm tác dụng đó của trạng thái định trong mấy ngày cũng có một tác dụng giúp thanh lọc cho tâm – *Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm sẽ trở thành một đối tượng để quán xét. Đây, đây là chỗ sự tu tập bắt đầu*. (Tức bắt đầu dùng định sâu để hỗ trợ cho thiền quán minh sát, bắt đầu lấy mọi trải nghiệm làm đối tượng thiền quán). Đây là kết quả có được khi định đã chín muồi, đã thâm sâu và hùng mạnh.

Định có chức năng làm tĩnh lặng cái tâm. Định (*samādhi*) thực hiện một chức năng, giới hạnh (*sīla*) thực hiện một chức năng, và tuệ (*paññā*) thực hiện chức năng khác. Ba phần này bạn đang tu tập và phát triển, chúng đang tạo thành một vòng. Đây là cách chúng thể hiện trong tâm. Giới, định, tuệ khởi sinh và chín muồi từ một chỗ. Khi tâm được tĩnh lặng, nó sẽ dần dần được kiềm chế trong giới hạnh và càng được tự chủ hơn nhờ sự có mặt của trí tuệ và sức mạnh của định (định lực). Khi càng được tự chủ và được tinh lọc hơn, điều đó sẽ làm khởi sinh ra một năng lượng giúp thanh lọc phần giới hạnh. Giới hạnh càng được thanh lọc thì càng

xúc tiến cho trạng thái định được mạnh mẽ hơn và được tinh lọc hơn nữa; và đến lượt cái định hùng mạnh đó sẽ hỗ trợ trí tuệ đi đến chín muồi. Chúng hỗ trợ lẫn nhau theo cách như vậy. Mỗi mảng tu tập đó là một yếu tố để hỗ trợ cho hai mảng còn lại – đến cuối cùng thì chúng trở thành đồng nghĩa, chúng trở thành như một. Khi ba mảng tu tập đó tiếp tục cùng nhau chín muồi, chúng tạo thành một vòng giáp kín, và cuối cùng làm khởi sinh con đường Đạo (*Magga*). *Magga* là tổng hợp của ba chức năng tu tập đó cùng thực hành với nhau một cách trơn tru và đều đặn. Khi tu, chúng ta phải giữ (duy trì) nguồn năng lượng này. Đó chính là nguồn năng lượng làm khởi sinh ra trí tuệ minh sát (*vipassanā*) hay trí tuệ giải thoát (*paññā*). Sau khi đã tu đạt đến giai đoạn này [khi đã có trí tuệ *paññā* hoạt động bên trong tâm, không phụ thuộc vào trạng thái tâm có bình an hay không] thì trí tuệ *paññā* sẽ cung cấp một nguồn năng lượng ổn định và độc lập cho việc tu tập. Chúng ta thấy đó, khi nào tâm không an, ta không cần dính theo; và ngay cả khi tâm bình an, ta cũng không nên dính theo. Sau khi đã trút bỏ gánh nặng của những dính líu đó, tâm ta cũng cảm thấy nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Dù ta có trải nghiệm những đối-tượng-tâm sướng hay khổ, dễ chịu hay khó chịu, ta vẫn luôn luôn được thư thái và bình tâm. Tâm sẽ luôn được bình an vô sự theo cách như vậy.

Một điều quan trọng cần phải biết, đó là: nếu sau những giờ thiền tập chính thức ở chùa mà không có trí tuệ hoạt động trong tâm, quý vị có thể chán nản và bỏ bê mọi việc tu, không thèm quán xét hay thiền quán thêm gì nữa, không thèm tu tập sự tỉnh giác nữa, cũng chẳng màn nghĩ tới những việc tu mà chưa tu xong. Thực tế là, khi quý vị thoát ra khỏi trạng thái định, quý vị biết rõ mình đã thoát ra khỏi định. Sau khi thoát ra khỏi định, quý vị cứ tiếp tục sinh hoạt như cách bình thường. Nhưng lúc đó nên tiếp tục duy trì sự

chánh-niệm và sự tỉnh-giác xuyên suốt thời gian. Đâu phải chúng ta chỉ thiền trong tư thế ngồi – Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm vững chắc và không lay chuyển, đâu kể tư thế nào. Khi đang sinh hoạt trong đời sống hàng ngày, quý vị cần giữ tâm vững chắc và kiên định, và duy trì cái cảm-nhận kiên-định đó làm đối tượng của tâm trong mọi lúc mọi nơi. Quý vị phải *luôn luôn* đang tu tập chánh-niệm (*sati*) và sự hiểu-biết rõ-ràng (*sampajañña*) [sự hiểu biết toàn diện] một cách liên tục.

Sau khi đứng dậy khỏi giờ thiền chính thức, quý vị đi làm mấy công việc phận sự – đi bộ, đi bằng xe, vân vân – mỗi khi nhìn thấy hình sắc hay nghe thấy âm thanh nào, cứ duy trì sự tỉnh-giác. Khi ta trải nghiệm một đối-tượng-tâm làm khởi sinh thích hay không thích, hãy cố gắng giữ sự tỉnh giác [biết rõ] rằng những trạng thái tâm đó là vô thường và không chắc chắn. Làm như vậy, tâm vẫn được tĩnh lặng và vẫn trong một trạng thái 'bình thường'.

Khi nào tâm còn tĩnh lặng, dùng nó để quán sát những đối-tượng-tâm. Quán sát toàn thể sắc uẩn này, cái thân thể này. Chúng ta có thể làm việc này bất cứ lúc nào và trong bất cứ tư thế nào: dù đang ngồi thiền chính thức, đang thư giãn ở nhà, đang không làm việc, hay đang trong tình huống nào. Duy trì việc thiền tập và quán chiếu liên tục trong mọi lúc mọi nơi. Ví dụ di rảo bộ và nhìn thấy chiếc lá rụng dưới gốc cây có thể là một cơ hội để quán chiếu về lẽ vô thường. Chúng ta và lá giống nhau: khi ta già, ta cũng khô héo và chết. Những người khác cũng vậy. Cách suy xét này giúp đưa tâm lên trình độ minh sát (*vipassanā*), biết suy xét quán về sự thật đường lối của tất cả mọi thứ, trong suốt thời gian. *Dù đang đi, đang đứng, đang ngồi, hay đang nằm, sự chánh niệm luôn duy trì đều đặn và liên tục.* Đây là cách tu thiền đúng

đắn—rằng chúng ta phải luôn theo dõi sát cái tâm, kiểm tra nó suốt mọi lúc mọi nơi.

Ngồi thiền ở đây từ bảy giờ tối, và thiền sau một giờ là ngưng. Có lẽ tâm của quý vị cũng ngưng thiền luôn, nó ngưng quán xét quán chiếu luôn. Như vậy là sai. Chúng ta thiền là chỉ ngưng cái giờ thiền chung chính thức trong thiền đường này. Sau đó quý vị nên tiếp tục duy trì và tu tập sự tỉnh giác trong suốt thời gian, không được bỏ ngang, gián đoạn, hoặc bỏ lơ sau đó.

Tôi thường nói rằng, nếu quý vị không tu tập một cách liên tục và đều đặn thì vậy chỉ giống như nước nhỏ giọt. Nó như những giọt nước vì nó không liên tục, lúc có lúc không. Sự chánh niệm không được duy trì một cách đều đặn. Điều đáng nói là nếu tâm không tu tập thì coi như không có gì. Thân cũng không tu. Tâm phải làm việc, tâm phải tu tập. Nếu quý vị hiểu rõ chỗ này một cách rõ ràng, quý vị sẽ thấy rằng không phải chỉ ngồi thiền chính thức trong thiền đường này thì tâm mới biết trạng thái định (*samādhi*). Tâm là cái người thực hiện việc tu tập. Chính ta phải tự mình trải nghiệm và hiểu biết, ngay trong tâm của mình, dù ta đang ở đâu, dù ta đang ngồi thiền chính thức hay đang sinh hoạt.

Một khi ta đã tự mình nhìn thấy, ta sẽ luôn luôn phát triển sự tỉnh giác trong mọi lúc mọi nơi và trong mọi tư thế. Nếu ta duy trì sự chánh niệm đều đặn và liên tục như một dòng chảy, giống như những giọt nước đã liên tục tạo thành một dòng nước chảy đều đặn và liên tục. Sự chánh niệm có mặt trong tâm liên tục trong từng giây khắc và theo đó sự tỉnh giác về những đối-tượng-tâm cũng có mặt xuyên suốt thời gian. Nếu tâm được giới hạnh và tự chủ cùng với một sự chánh niệm liên tục, ta sẽ biết rõ những đối-tượng-tâm mỗi lần những trạng thái tâm khởi sinh. Ta sẽ biết rõ cái tâm tĩnh lặng và cái tâm bị kích động, ngu mờ. Dù đi đến đâu, ta vẫn

đang tu tập như vậy. Nếu ta luyện tập cái tâm theo cách này, có nghĩa là sự thiền sẽ chín muồi nhanh chóng và thành công.

Nhưng đừng nghĩ rằng tu xong một đợt là xong. Tôi ví dụ như vầy, như quý vị có thể cũng nhìn thấy. Ngày nay rất phổ biến người ta đi đến thực tập khóa thiền minh sát ba hay bảy ngày, ở đó họ không được nói hay làm gì, chỉ thiền tập thôi. Có người đến ngồi thiền và im lặng được một, hai tuần sau đó quay về lại với đời sống thường nhật của mình. Có thể họ nghĩ rằng họ đã 'thiền tập xong cái thiền minh sát' và cho rằng mình đã biết hết về thiền minh sát là gì rồi; sau đó họ cứ tự nhiên quay lại với việc ra đường, ăn uống, tiệc tùng, ca hát, đắm mình lại trong những khoái lạc giác quan. Khi họ làm như vậy điều gì xảy ra? Rốt cuộc, sau khóa tu thiền minh sát họ chẳng được gì, không được kết quả gì. Nếu vừa thực tập xong rồi họ đi làm đủ thứ chuyện không lành như vậy, điều đó sẽ quấy động và làm sốc cái tâm, tất cả thành công cóc. Rồi năm sau họ lại đăng ký tham dự khóa thiền minh sát mới trong bảy ngày hoặc vài tuần... sau đó lại quay về, lại tiếp tục đi ra đường, đi ăn uống, ca hát, tiệc tùng, nhậu nhẹt như vậy. Tu như vậy đâu phải tu thiệt. Đó không phải là sự tu tập đúng đắn (*patipadā*), không phải con đường để tu tiến.

Chúng ta cần phải có nỗ lực từ-bỏ. Chúng ta phải suy xét đến khi chúng ta nhìn thấy những tác động nguy hại của những hành vi đó. Nhìn thấy nguy hại của việc đi ra đường nhậu nhẹt, ăn uống, đàn đúm, để tâm chạy theo những thứ hấp dẫn bên ngoài. Suy xét và nhìn thấy những nguy hại nằm bên trong những hành vi không lành mà bạn đang làm, suy xét và suy xét cho đến khi ta nhìn thấy chúng thật rõ ràng. Việc này sẽ tạo sức-kéo để ta bước lùi lại và thay đổi những lối sinh hoạt hàng ngày. Rồi ta sẽ tìm thấy sự bình an thực sự. Để trải nghiệm sự bình an thực sự trong tâm, quý vị

phải nhìn thấy rõ rệt những bất lợi và nguy hại của những lối sống không lành đó. Đây mới là cách tu sửa đúng đắn. Nếu quý vị đến đây tu thiền minh sát trong im lặng, không liên hệ với ai được bảy ngày, nhưng sau khi tu xong quay về nhà, quý vị xổ đi gặp bạn bè, tán gẫu, nói chuyện đủ thứ, ăn uống, tiệc tùng đủ thứ... trong suốt bảy tháng, vậy làm sao quý vị có thể được sự an lạc đích thực, làm sao giữ lại được chút dư hương của bảy ngày thiền tập tốt lành đó?. (Giống như đi tắm được một ngày rồi bảy ngày sau không tắm, thử hỏi làm sao mình sạch sẽ được?).

Tôi thực sự khích lệ các Phật tử tại gia đang thiền tập sự tỉnh-giác và trí-tuệ, quý vị hãy ghi nhớ điều tôi vừa nói. Hãy tu tập một cách đều đặn. Hãy nhìn thấy rằng, tu tập không thiệt lòng và không điều đặn thì chẳng mang lại lợi lạc gì, hãy hết lòng duy trì sự tu tập một cách đều đặn và liên tục. Chỉ cần như vậy là đủ nhiều. Đó mới tạo ra khả năng thực tế để quý vị có thể trừ bỏ những ô nhiễm (*kilesa*) trong tâm. Chứ tu cái kiểu ngồi im lặng và tu thân trong bảy ngày, rồi sau đó về thỏa sức ăn nói, ăn uống, tụ tập, nhậu nhẹt, xô bồ...không một chút chánh niệm—thì đi mấy ngày tu đó chỉ là vô ích mà thôi. Tu hoài như vậy rốt cuộc cũng chẳng được gì. Giống như đi làm mỗi ngày được hai chục đồng nhưng chiều về đi xài hết ba chục đồng, vậy đâu để dành được gì? Tất cả bay mất. Cũng như thiền tập một tuần rồi về cũng mất hết.

Đây là cách tôi nhắc nhở quý vị cố ghi nhớ để tu tập, quý vị nào nghe thấy không vui thì bỏ quá cho tôi. Cũng cần thiết phải nhắc nhở quý vị như vậy để những cái mặt tốt của việc đến đây tu tập không trở thành những mặt xấu sau khi trở lại đời thường; để những điều đó được quý vị nhìn thấy rõ ràng, và nếu quý vị nào nhìn thấy cách mình đang sai thì tìm cách bỏ đi. Quý vị có thể nói mình đến đây tu để học

cách tránh bỏ những việc bất thiện sau này. Làm sai thì ra sao? Làm điều sai trái thì dẫn đến động tâm và khổ sở, lúc đó không có sự tốt lành trong tâm. Làm như vậy là không tốt cho tâm. Lý là như vậy. Nếu cứ đến đây tu tập một tuần, về nhà lại ra đường nói đủ thứ, làm đủ thứ việc thỏa thích... thì đâu có giá trị gì, việc tu tập một tuần ở đây cũng đâu còn giá trị gì. Tu kiểu đó thì chẳng đi đến đâu. Nhiều chỗ dạy thiền không nắm rõ chỗ này, hoặc họ không tiên liệu trước vấn đề này. Thực vậy, nếu tu thiệt thì quý vị cần phải tu tập và giữ mình liên tục bình lặng và có giới hạnh trong mỗi ngày.

Khi tu thiền quý vị cần luôn hướng sự chú tâm vào việc thực tập. Giống như trồng một cái cây. Nếu bạn trồng cái cây một chỗ, sau ba ngày bứng lên đem trồng chỗ khác, rồi ba ngày nữa lại bứng lên đem trồng chỗ khác, nó sẽ chết ngay chứ lấy đâu chờ ra hoa kết quả. Tu tập bất thường kiểu đó không mang lại kết quả gì. Điều này mình phải tự biết mình, chỉ mình biết rõ nhất mình đang tu tập ra sao. Hãy suy nghĩ về chỗ này. Không tin về nhà làm thử. Chiết một nhánh cây trồng thử, vài ngày sau nhổ đem trồng chỗ khác, cây sẽ chết vì nó không được sống *liên tục* ở một chỗ. Giống như đến đây thiền tập bảy ngày, về nhà xả láng thỏa thích bảy tháng, làm cho tâm dính đầy những thứ ô nhiễm, rồi năm sau lại đến đây tu tập, rồi lại về xả láng thỏa thích với đời thường... Cũng giống như cây kia, việc thiền tập như vậy cũng bị chết, lấy đâu có kết quả gì. Cây không lớn nỗi, việc thiền tập cũng không tiến nỗi. Tôi nói rằng nếu tu kiểu đó thì sẽ không kết quả gì.

Thực ra, tôi không muốn nói kiểu như vầy. Bởi tôi thấy xót cho công sức của quý vị bỏ ra đến đây tu tập nên mới nói thẳng ra như vậy. Nếu có ai trong quý vị đang tu sai theo kiểu đó thì tôi có bổn phận nhắc nhở như vậy, tôi nói vì lòng bi mẫn dành cho quý vị. Nhiều người khó chịu cho rằng

tôi hay quở trách. Thực ra tôi không quở trách để được gì, tôi chỉ muốn chỉ ra chỗ lợi chỗ hại cho quý vị biết. Nhiều người nghĩ: 'Sư Ông muốn đuổi chúng ta', nhưng không phải vậy. Lâu lâu tôi mới được nói chuyện lâu với quý vị một lần, và lâu lâu tôi mới nhắc nhở một lần—nếu lần nào tôi cũng trách hay nhắc nhở chắc quý vị sẽ bực mình! Nhưng sự thật đâu phải là quý vị bực tức, mà chính những ô nhiễm (*kilesa*) trong tâm quý vị đang bực tức – chúng bực tôi đã nhắc nhở quý vị. Thôi bữa nay tôi nói đến đây thôi.

83

Vài Câu Hỏi & Trả Lời

Câu hỏi:[17]

Có những giai đoạn khi tâm của chúng ta vẫn còn ô nhiễm hay tăm tối, nhưng chúng ta vẫn ý thức được về chính mình; chẳng hạn như khi những dạng tham, sân, hay si khởi lên. Mặc dù chúng ta biết những dạng đó là đáng bị loại bỏ, nhưng chúng ta không có khả năng ngăn phòng chúng khởi sinh. Có thể nói như vầy không: ngay cả khi chúng ta ý thức biết rõ về chúng, nhưng điều đó vẫn tạo cơ sở để gia tăng những dính chấp và ràng buộc, và có thể đẩy lùi chúng ta trở lại từ chỗ bắt đầu?

Trả lời:

Đúng vậy! Người tu cần biết rõ chúng ngay chỗ đó, đó là cách tu tu tập.

Câu hỏi:

Ý con là trong cùng một lúc chúng ta vừa ý thức (tỉnh giác) về chúng ngay khi bị chúng tấn công, nhưng ta thiếu khả năng chống lại chúng, chúng cứ bùng lên.

Trả lời:

Vào lúc này thì đã quá khả năng của người tu. Ngay chỗ đó, người tu phải điều chỉnh lại chính mình và tiếp tục quán niệm. Đừng đầu hàng chúng ngay tại đó. Khi người tu thấy chúng khởi sinh như vậy, người tu thường có xu hướng thất vọng hay tiếc bỏ, nhưng có thể nói rằng chúng là không chắc chắn, và luôn biến đổi. Điều xảy ra là người tu nhìn thấy những dạng (tham, sân, si) đó là sai, nhưng người tu

---

[17] (Các Tỳ kheo hỏi, thiền sư Ajahn Chah trả lời).

vẫn chưa sẵn sàng hoặc chưa có khả năng để xử lý chúng. Trông có vẻ như chúng là những thực thể độc lập, những hơi hướng tàn dư của nghiệp vẫn còn đang tạo tác và tác động trạng thái tâm. Người tu không mong muốn tâm mình bị như vậy, nhưng tâm vẫn còn bị (tạo tác) và điều đó cho thấy rằng sự hiểu biết (tri kiến) và khả năng ý thức (tỉnh giác) của người tu vẫn còn chưa đủ hoặc chưa đủ nhanh để bắt kịp mọi sự diễn ra. Người tu cần phải tập luyện và phát triển khả năng chánh niệm càng nhiều càng tốt để đạt đến một sự tỉnh giác lớn mạnh hơn và xuyên thấu hơn. Dù cho tâm có còn bị dính dơ hay ô nhiễm cách nào đó, khi có gì khởi sinh người tu phải quán niệm về sự vô thường và sự không chắc chắn của nó. Bằng cách duy trì sự quán niệm ngay khoảng khắc mọi sự khởi sinh, thì sau đó một chốc người tu sẽ thấy được cái bản chất vô thường cố hữu bên trong tất cả mọi đối tượng giác quan và mọi trạng thái của tâm. Bởi nhờ người tu đã nhìn thấy chúng đúng thực là vậy, cho nên người tu không còn coi trọng chúng, và nhờ đó sự dính mắc và ràng buộc theo chúng [vốn là sự ô nhiễm trong tâm] sẽ dần dần biến giảm. Khi có khổ khởi sinh, người tu sẽ khả năng xử lý nó đến cuối cùng và điều chỉnh lại mình, chứ không nên đầu hàng hay gác bỏ việc đó qua một bên. Người tu phải duy trì một sự liên tục nỗ lực và cố tập luyện cho được một sự tỉnh-giác đủ nhanh bén để theo kịp những trạng thái thay đổi liên tục của tâm. Ngay câu hỏi này có thể nói rằng: đến lúc này sự tu tập phát triển con đường Đạo của người tu vẫn còn thiếu năng lượng để vượt qua những ô nhiễm của tâm. Khi nào khổ khởi sinh, tâm liền bị che mờ, nhưng người tu phải duy trì phát triển sự-biết và sự-hiểu về cái tâm đang bị che mờ đó; đó là chỗ người tu cần phải suy xét quán chiếu.

Người tu cần phải nắm vững chỗ này và liên tục quán niệm rằng sự khổ và sự bất toại nguyện chỉ là những điều không chắc chắn. Cuối cùng rồi chúng cũng chỉ đích thực là

vô thường, khổ, và vô ngã. Tập trung vào ba đặc tính này, hễ khi nào những trạng thái khổ khởi sinh trở lại, người tu biết rõ chúng *ngay*, nhờ đã trải nghiệm và hiểu biết rõ về chúng trước đó.

Dần dà, từng chút từng bước, sự tu tập của một người sẽ đạt đến cái đà, và mỗi thời gian trôi qua, bất cứ những đối tượng giác quan và trạng thái tâm nào khởi sinh đều sẽ bị mất giá trị theo cách như vậy. (Người tu bắt kịp mọi sự, nhìn thấy chúng và buông bỏ; không còn coi chúng là thứ gì quan trọng hay giá trị nữa). Tâm của người tu sẽ hiểu biết chúng đích thực là gì, và do vậy buông bỏ chúng. Sau khi đã đạt đến trình độ mà người tu có thể hiểu biết mọi sự và buông bỏ chúng dễ dàng, ta có thể nói rằng con đường đạo đã chín chắn từ bên trong, và người tu sẽ có khả năng xử lý thuận lợi những ô nhiễm trong tâm. Kể từ lúc đó chỉ còn lại sự khởi sinh và biến diệt *ngay tại chỗ này*, giống như những cơn sóng vỗ lên bờ rồi biến mất. Khi sóng biển khởi sinh và vỗ lên bờ, nó tan rã và biến mất; con sóng mới lại khởi lên xô vào bờ và tan rã biến mất – sóng chỉ là vậy, nó xô đến đường bờ và tan biến, nó đâu vượt qua khỏi bờ biển. Tương tự như vậy, chẳng có gì còn có thể vượt qua những giới hạn đã được thiết lập bởi sự tỉnh giác của người tu lúc này.

Đó là chỗ nơi người tu sẽ gặp và đi đến hiểu biết cái lẽ vô thường, khổ, và vô ngã. Đó là chỗ mọi thứ biến mất – ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã giống như bờ biển, và tất cả mọi đối tượng giác quan và trạng thái tâm thì giống như những con sóng vậy. Sướng là không chắc chắn, nó đã khởi sinh quá nhiều trước giờ. Khổ là không chắc chắn, nó đã khởi sinh quá nhiều trước giờ; chúng chỉ là vậy. Trong tâm người tu người tu biết rõ chúng chỉ là như vậy, cùng lắm chúng chỉ là "vậy thôi". Tâm hiểu và nó sẽ trải nghiệm những tình trạng đó theo cách như vậy, và nhờ đó mọi thứ dần dần mất

đi giá trị của chúng; tâm không còn coi trọng chúng là 'gì' nữa, tâm biết rõ chúng chỉ là thứ sinh-diệt, là thứ có rồi mất mà thôi. Đây là đang nói về những tính chất của cái tâm trong giai đoạn này, cách của cái tâm trong giai đoạn này; *những đặc tính này của tâm trong giai đoạn này của mọi người tu là tương tự như nhau, ngay cả Phật và các vị thánh đệ tử cũng vậy*.

Nếu sự tu tập con đường Đạo đã chính chắn, thì nó sẽ tự động diễn tiến như vậy, và nó không còn tùy thuộc tùy duyên theo bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Khi có ô nhiễm nào khởi sinh, người tu lập tức tỉnh giác về nó và do vậy có thể xử lý nó ngay. Tuy nhiên, như chỗ câu hỏi ở đây, giai đoạn khi sự tu tập của người tu chưa đủ chín chắn hoặc chưa đủ nhanh nhạy để vượt qua những ô nhiễm là giai đoạn người tu nào cũng phải trải qua – đó là đoạn đường không thể tránh được. Nhưng *ngay chỗ đó* người tu cần phải dùng sự suy xét quán chiếu một cách khôn khéo. Đừng có đi suy xét điều tra ở chỗ nào khác hoặc cố giải quyết vấn đề ở chỗ khác. Điều trị ngay chỗ đó. Áp dụng trị liệu vào ngay chỗ mọi sự khởi sinh và biến qua. Sướng khởi sinh và biến qua, đúng không? Khổ khởi sinh và biến qua, đúng không? Người tu sẽ tiếp tục có khả năng nhìn thấy cái tiến trình sinh-diệt, và nhìn thấy thứ tốt và thứ xấu trong tâm này. Đây là những hiện tượng xảy ra và chúng là một phần của tự nhiên. Đừng dính theo chúng, đừng tạo tác điều gì vì chúng. Nếu người tu có được loại tỉnh-giác như vậy thì dù có đụng chạm thứ này thứ nọ cũng chẳng gây ra tiếng ồn nào trong tâm. Nói cách khác, người tu sẽ thấy rõ sự sinh-diệt của mọi hiện tượng theo đường lối tự nhiên và bình thường của chúng. Người tu chỉ còn nhìn thấy mọi thứ khởi lên rồi biến mất. Người tu sẽ nhìn thấy tiến trình sinh-diệt dưới ánh sáng của lẽ vô thường, khổ, và vô ngã.

Bản chất tự nhiên của Giáo Pháp là như vậy. Khi người tu có thể nhìn thấy mọi thứ "*chỉ là vậy thôi*" (chỉ là thứ sinh và diệt thôi), thì họ sẽ giữ tâm mình "*bình thản như thường vậy thôi*". Sẽ không còn dính chấp hay nắm giữ bất cứ sự gì – ngay khi người tu tỉnh giác về một sự dính chấp nào đó, nó tự biến mất ngay. Chỉ còn có sự sinh và diệt, và điều đó thật sự bình an. Điều đó bình an không phải là do không nghe thấy thứ gì; vẫn có sự nghe thấy, nhưng người tu hiểu được bản chất của nó và không còn dính chấp hay nắm giữ bất cứ điều gì. Đây chính là ý nghĩa của sự bình an – tâm vẫn còn trải nghiệm những đối tượng giác quan, nhưng nó không còn chạy theo, không còn dính mắc theo chúng. Có một sự phân cách tách biệt giữa những đối tượng giác quan và những ô nhiễm. Thường thì, khi tâm tiếp xúc với một đối tượng giác quan, có phản ứng thích thì làm khởi sinh sự ô nhiễm; nhưng nếu người tu hiểu biết rõ cái tiến trình khởi sinh-diệt (sự khởi lên và biến mất của sự thích đó), thì đâu còn gì thực sự phát sinh từ trải nghiệm đó – nó sẽ chấm dứt ngay tại đó. (Có sinh thì có diệt ngay đó).

Câu hỏi:

Người tu có cần tu tập để chứng đắc trạng thái định (*samādhi*) trước khi có thể quán niệm về Giáo Pháp?

Trả lời:

Ở đây, tùy theo mỗi cách nhìn, người ta có thể nói như vậy là đúng; nhưng nếu nói từ thực tế tu tập, thì phần trí tuệ (*paññā*) phải đi trước. Nhưng trước giờ theo khuôn khổ truyền thừa kinh điển thì trật tự là Giới, Định, rồi mới đến Tuệ (*sīla*, *samādhi*, và *paññā*). *Nếu ai thực sự tu tập từ ban đầu thì trí tuệ (paññā) phải đi trước*. Nếu có trí tuệ ngay từ lúc đầu thì có nghĩa là người tu biết được điều đúng và điều sai; và người tu biết được tâm tĩnh lặng là gì và tâm bị động vọng là gì. Nếu nói theo cơ sở kinh điển, ta có thể nói rằng việc tu tập

giới hạnh và tính tự trọng sẽ làm khởi sinh loại cảm giác xấu-hổ và sợ-sệt khi làm bất cứ điều gì sai trái bất thiện. Một khi một người đã thiết lập trong tâm sự sợ-sệt và xấu-hổ khi làm điều xấu ác và người ấy không còn dính vào điều xấu ác nữa, thì sự xấu ác không còn có mặt bên trong người ấy nữa. Khi không còn sự xấu ác bên trong, điều này sẽ tạo các điều kiện khởi sinh sự tĩnh lặng bên trong tâm. Sự tĩnh lặng đó tạo thành một nền tảng cho sự định tâm (*samādhi*) khởi sinh và phát triển theo thời gian. Khi tâm được tĩnh lặng, thì sự-thấy và sự-biết khởi sinh từ bên trong sự tĩnh lặng đó được gọi là trí tuệ minh sát (*vipassanā*). Trí tuệ minh sát có nghĩa là trong từng khoảng khắc trôi qua luôn có một sự thấy biết theo đúng lẽ sự thật, và bên trong trí tuệ minh sát này có chứa những phần tính chất khác nhau. Nếu chúng ta liệt kê ra giấy thì chúng sẽ gồm cả ba phần Giới, Định, và Tuệ (*sīla*, *samādhi*, *paññā*) trong đó. Khi nói về chúng, chúng ta có thể gom chúng lại và nói rằng cả ba phần pháp (*dhamma*) này tạo thành một và không thể tách rời nhau. Nếu chúng ta nói về chúng như ba loại tính chất khác nhau thì cũng đúng, nếu nói đó là ba phần Giới, Định, và Tuệ (*sīla*, *samādhi*, *paññā*). (Tùy theo cách tổng hợp hay phân tách ra mà thôi. Nếu tổng hợp, chúng chỉ là một, chỉ khác nhau công đoạn trước sau. Nếu phân tách, chúng được gọi là ba phần hay ba mảng như vậy).

Tuy nhiên, nếu người tu vẫn còn hành vi bất thiện thì hầu như người đó không thể làm cho tâm tĩnh lặng. Bởi vậy, cách đúng đắn nhất là nhìn thấy chúng (ba phần) cùng phát triển với nhau, và sẽ đúng đắn khi nói rằng đây là cách để làm tâm tĩnh lặng. Khi ta nói về phần tu định (*samādhi*), nó liên quan đến việc giữ giới hạnh (*sīla*)—đó là việc kiêng giữ những hành vi của thân, như lời nói và hành động, để tránh làm tránh dính vào những điều bất thiện, hoặc tránh làm những điều dẫn đến bất an và khổ đau. Điều này tạo nên

một nền tảng cho việc tu tập định (*samādhi*); và khi người tu đã có được nền tảng định thì đến lượt nó sẽ tạo một nền tảng hỗ trợ cho việc khởi sinh trí tuệ (*paññā*).

Khi dạy chính thức, người xưa nhấn mạnh tầm quan trọng của giới hạnh (*sīla*). Như câu: *Ādikalyāna*, *majjhekalyāna*, *pariyosānakalyāna*: sự tu tập đẹp đẽ từ phần đầu, đẹp đẽ ở phần giữa, và đẹp đẽ ở phần cuối. Như vậy đó. Bạn đã từng tu tập thiền định chưa?

Câu hỏi:

Con vẫn còn đang học hỏi. Sau ngày con đến gặp thầy Tan Ajahn Tate ở chùa Wat Keu-an, dì của con có đưa cho con một quyển sách dạy về các giáo lý để con đọc. Sáng hôm sau đi làm con có giờ ra đọc mấy đoạn bao gồm những vấn đáp về những vấn đề khác nhau. Trong đó thầy có nói rằng, điều quan trọng nhất là tâm theo dõi và quan sát tiến trình nhân quả diễn ra bên trong. Chỉ cần quan sát và duy trì sự-biết về mọi sự đang khởi sinh. Chiều hôm sau con ngồi tập thiền và trong khi đang ngồi, có những đặc tính xuất hiện làm con cảm thấy như thể thân của mình đã biến mất. Con không thể cảm giác các tay và chân, không còn một cảm nhận gì về thân cả. Con biết rằng thân vẫn còn ở đó, nhưng con không cảm giác được nó. Chiều đó con có cơ hội gặp thầy Tan Ajahn Tate và con tả lại những chi tiết trải nghiệm đó. Thầy ấy nói rằng đó là những đặc tính tâm thể hiện khi nó hợp nhất trong trạng thái định (*samādhi*), và rằng con nên tiếp tục tu tập. Nhưng con chỉ có trải nghiệm này một lần đó thôi; còn sau này con chỉ thấy rằng con chỉ không thể cảm giác một số phần của thân, chẳng hạn như tay, còn những phần khác con vẫn cảm giác được. Đôi khi trong lúc đang tập thiền con bắt đầu tự hỏi: liệu chỉ ngồi và buông bỏ hết tất cả mọi thứ có phải là cách tu đúng đắn hay không?; hay vẫn còn cách khác để tu tập?

Trả lời:

Không cần thiết phải đi xa hơn hay làm thêm điều gì ở giai đoạn này. Đây là điều thầy Tan Ajahn Tate đang nói tới; người tu không nên lặp lại hoặc làm thêm thứ gì trên cái đã sẵn có. Khi một sự-biết có mặt, điều đó có nghĩa là tâm được tĩnh lặng, và đó là trạng thái tĩnh lặng mà người tu cần phải quan sát. Dù người tu cảm giác gì, dù cảm giác như có một thân, hay cảm giác có một cái 'ta', hay cảm giác như không có thân hoặc không có cái 'bản thân mình' nào cả, điều đó không quan trọng. Tất cả cần phải nên xuất hiện bên trong phạm vi quan sát của sự tỉnh-giác của người tu. Những điều kiện nư vậy có nghĩa tâm được tĩnh lặng và đã hợp nhất trong định (*samādhi*).

Khi tâm đã hợp nhất trong một thời gian lâu, được vài lần, rồi sau đó sẽ có sự thay đổi trong các điều kiện, và người ta thường nói rằng lúc đó người tu đã rút lui. Trạng thái này được gọi là trạng thái định sâu (*appanā samādhi*), và sau khi đã nhập vào trạng thái định sâu thì tâm sẽ rút lui. Thực ra, không chính xác khi nói rằng tâm rút lui, nó không thực sự rút ra. Một cách nói khác là nó bật trở ra, hoặc là nó thay đổi, nhưng hầu hết các sư thầy đều nói theo kiểu là ngay sau khi tâm đã nhập vào trạng thái định sâu thì nó sẽ rút ra. Tuy nhiên đến giờ vẫn còn nhiều người tranh cãi về cách dùng ngôn từ để diễn tả chỗ này. Chính điều này gây nhiều khó hiểu và người tu thường hay thắc mắc: "Làm sao nó có thể rút lui? Cái sự 'rút lui' nghe thiệt khó hiểu!". Điều đó có thể dẫn tới sự mù mờ hoặc hiểu lầm, bởi do ngôn từ diễn tả mà thôi.

Điều mà người tu phải nên hiểu là cách thực tập, cách thực tập là quan sát những điều kiện (tình trạng) diễn ra bằng sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (*sati-sampajañña*). Theo tính chất của vô thường, tâm sẽ chuyển hướng và rút

lui về mức (trạng thái) cận định (*upacāra samādhi*). Nếu tâm rút lui đến mức cận định thì người tu có thể đạt đến sự-biết và sự-hiểu, bởi ở trong mức (trạng thái) định sâu hơn thì không có (không còn) sự-biết và sự-hiểu. Nếu có sự-biết và sự-hiểu tại thời điểm này thì nó giống như sự-nghĩ, tức tâm hành (*sankhārā*).

Nó sẽ giống như cảnh hai người đang đối thoại và thảo luận về Giáo Pháp với nhau. Người tu nào hiểu được chỗ này có lẽ thấy thất vọng rằng tâm không thực sự tĩnh lặng, nhưng thực đúng thì sự đối thoại đó đang diễn ra bên trong phạm vi của sự tĩnh lặng và giới hạnh đã được tu tập trước đó. Có những đặc tính của tâm, ngay sau khi nó rút lui về trạng thái cận định (*upacāra*) – nó sẽ có khả năng biết và hiểu nhiều điều khác nhau. Tâm sẽ ở trong trạng thái này trong một khoảng thời gian và sau đó nó lại chuyển hướng trở lại vào bên trong. Nói cách khác, tâm sẽ tiến nhập lại vào trạng thái định sâu giống như nó đã từng nhập vào trước đó; hoặc thậm chí sau mỗi lần rút ra và nhập vào trạng thái định như vậy, tâm có thể đạt đến những mức định lực tinh khiết hơn và tĩnh lặng hơn nhiều so với trước đó. Nếu tâm đã đạt đến một mức độ định như vậy, người tu chỉ cần ghi nhận sự thật đó và liên tục quán sát cho đến lúc tâm lại rút lui ra. Ngay sau mỗi lần tâm rút lui, người tu có khả năng phát triển sự-hiểu và sự-biết khi có những vấn đề khác nhau khởi sinh. Đây là chỗ người tu phải điều tra và xem xét mọi sự và mọi vấn đề khác nhau tác động đến tâm để hiểu được và thâm nhập được những vấn đề đó. Một khi đã làm xong với những vấn đề đó, tâm sẽ lại từ từ tiến lại vào bên trong và đạt đến những mức độ định sâu hơn nữa. Tâm sẽ ở trong trạng thái đó và chín muồi, tự do hoàn toàn khỏi mọi việc và tất cả mọi tác động bên ngoài. Lúc này chỉ còn lại một sự-biết nhất-điểm, và điều này sẽ sẵn sàng làm mạnh mẽ thêm sự chánh-niệm của người tu... cho đến một lúc nào đó tâm lại

nổi lên (rút ra lại). Những tình trạng tiến vào và rút ra sẽ xuất hiện trong tâm người tu trong khi đang thiền tập, nhưng đây là điều rất khó nói. Điều này không hề có hại hay gây hại gì cho sự thiền tập của người tu. Sau một lúc tâm sẽ rút ra và sự đối thoại bên trong bắt đầu xảy ra dưới cái dạng tâm hành (*sankhārā*) tác động cái tâm. Nếu người tu không biết rằng đây là hoạt động của tâm hành (*sankhārā*), thì người ấy có thể nghĩ rằng đó là trí tuệ (*paññā*), có thể cho rằng đó là trí tuệ (*paññā*) đang khởi sinh. Người tu phải nhìn ra hoạt động này chỉ là các điều kiện tạo tác cái tâm, và điều quan trọng nhất là nhìn ra được nó (hoạt động đó) chỉ là vô thường. Người tu tiếp tục làm chủ và không để cho tâm chạy theo hay tin vào những sự tạo tác và những câu chuyện của nó. Tất cả chúng chỉ là những tâm hành tạo tác (*sankhārā*), nó không trở thành trí tuệ (*paññā*) đâu.

Cách trí tuệ (*paññā*) phát triển là khi người tu lắng nghe và hiểu biết cái tâm trong khi tiến trình tạo tác và điều kiện đang diễn ra theo đủ hướng khác nhau; và rồi người tu biết suy xét về sự bất ổn định và không chắc chắn của tiến trình tạo tác đó. Sự nhận biết về tính vô thường của nó sẽ tạo nguyên nhân làm người tu có thể buông bỏ tất cả mọi thứ mọi sự khởi sinh ngay tại đó. Một khi tâm đã buông bỏ mọi thứ mọi sự ngay tại đó, tâm sẽ càng thêm tĩnh lặng và vững vàng hơn. Người tu phải liên tục tiến vào và thoát ra khỏi trạng thái định sâu (*samādhi*) như vậy và trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh ngay tại đó. Ngay tại đó người tu sẽ đạt được sự-biết và sự-hiểu.

Rồi khi người tu tiếp tục thiền tập, nhiều loại vấn đề và khó khăn đều có xu hướng khởi sinh trong tâm; nhưng dù thế giới có những vấn đề khó khăn nào, hoặc thậm chí vũ trụ có dịch chuyển, người tu vẫn có khả năng xử lý mọi vấn đề khó khăn đó. Trí tuệ của người tu sẽ theo sát những vấn đề

đó và nó sẽ tự tìm ra những câu trả lời cho từng nghi vấn và nghi ngờ. *Mỗi khi người tu thiền tập, mỗi ý nghĩ khởi lên, mỗi điều gì xảy ra, thì mọi thứ đó đều tạo nhân cho trí tuệ (paññā) khởi sinh. Đây là tiến trình tự nó diễn ra chứ không phải do tác động từ bên ngoài.* Trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh như vậy, nhưng khi nó khởi sinh người tu phải thận trọng đừng để bị ngu mờ và coi nó như tâm hành tạo tác (*sankhārā*). Đó là trí tuệ, không phải sự tạo tác. Khi người tu quán chiếu về mọi thứ và nhìn thấy chúng là vô thường và không chắc chắn, thì người tu không dính theo chúng theo bất cứ cách gì. Nếu người tu cứ liên tục phát triển trạng thái này, lúc đó trí tuệ *paññā* có mặt trong tâm, thì điều đó sẽ thay thế cái lối nghĩ và lối phản ứng thông thường của người tu; và tâm sẽ trở nên đầy hơn và sáng tỏ hơn ngay giữa trung tâm của mọi sự diễn ra. Khi điều này xảy ra – người tu biết rõ và hiểu rõ tất cả mọi thứ mọi sự đúng như chúng thực là – tâm người tu sẽ có khả năng thiền tiến một cách đúng đắn và không còn ngu mờ gì nữa. Đó là cách mọi sự nên diễn tiến.